Sumário

2 ***Yoginī*, a mulher iluminada**
por Shambhavi Chopra

O feminino e o Yoga 12
por Felipe Charão

18 ***Hino à Deusa***
por Annabella Magalhães

Ardha chandrāsana e Vīrabhadrāsana III 27
por Gustavo Ponce

34 ***Yoga e qualidade de vida***
por Marcos Rojo

Uma breve história do Yoga 37
por Georg Feuerstein

58 ***Bhrāmarī,***
o *prāṇāyāma* nas escrituras clássicas do Hatha Yoga
por Miguel Homen

Purāṇas* e *Itihāsas 64
por Paresha Dasa

70 **Subrahmanyam,**
filho de Śiva e Pārvatī
por Patrick van Lammeren

Yoga na Prática: 80
entrevista com Aline Gama e Cacau Peres

89 **Gandhi, Hitler e a não-violência**
por Pedro Kupfer

85 **Culinária Indiana**
por Kin Viana

87 **Dica de livro**
por João Vieira

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Gustavo Ponce (Chile)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Miguel Homem (Portugal)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Subhash Kak (EUA)

Editor
Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação
Chris Gabler
chris@cadernosdeyoga.com.br

Assinaturas, Anúncios e Revenda
contato@cadernosdeyoga.com.br

Impressão
Coan - Tubarão
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato) 90g (miolo) e 240g (capa, com termolaminação), usando tintas sem chumbo, tipografia Sanskrit Palatino tamanho 10.

Tiragem da 19ª edição
1000 exemplares

Ilustração da capa:
Giovana Venturini
giovana.venturini@gmail.com

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião do periódico.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço à comunidade *yogi*! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas da lista **Onde Praticar**

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

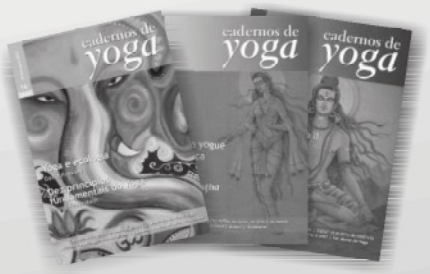
cadernos de yoga
Caixa Postal 10.008 - 88062-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3209 8978
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: livrosyoga

Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet em www.suryalivraria.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

Faça sua assinatura!

cadernos de
yoga



Plano de assinatura	1 ano ou 4 edições
Um exemplar avulso custa	R$ 15,00
Comprando as edições avulsas pagaria	R$ 60,00
Assinando, você ganha um desconto de	**15%**
À vista, o preço para você é	R$ 51,00
Parcelado, você paga em	2 x R$ 28,00

***Credenciados da Aliança do Yoga tem desconto especial..**

É fácil: apenas mande os cheques* e os seus dados (nome, endereço e e-mail). Se preferir, você pode fazer um depósito no valor à vista e mandar o comprovante e os seus dados por e-mail (contato@cadernosdeyoga.com.br)

Dados para o depósito:
Tales Nunes
Banco do Brasil
Ag 1453-2 | CC 30677-0

*pré-datados, cruzado, nominais a Tales Nunes, e enviados por carta registrada.

www.cadernosdeyoga.com.br

surya
सूर्य

Acreditamos que vender
livros é divulgar
conhecimento e contribuir
com o crescimento
de cada um.

Yoga Prático de
Pedro Kupfer
R$ 55,00

Dicionário de Yoga
Pedro Kupfer
R$ 38,00

www.suryalivraria.com.br
tel 48 3209 8978

Editorial

Chegou a primavera. A natureza se transforma, anunciando um novo ciclo. Essa mudança, primaveril, é associada ao aspecto feminino da natureza, pois é nesta estação que árvores florescem e as cores se fazem mais presentes. A primavera simboliza a fecundidade, o feminino. Por isso mesmo, o feminino é tema dos dois primeiros artigos dessa edição, seguido por um belíssimo hino de louvor à Deusa.

E como a entrada da primavera marca também a comemoração do dia do Yoga, trazemos um longo artigo de Georg Feuerstein sobre a história do Yoga. Pois como o próprio autor diz: "Se você deseja saber para onde alguma coisa vai, é melhor saber de onde essa coisa veio". É importante sabermos de onde veio essa cultura, essa arte, esse estilo de vida que muito nos fascina e que nos inspira a levar uma vida mais consciente. Afinal de contas, assim como a primavera se manifesta na natureza, mudando a sua forma, o Yoga se expressa em nós e através de nós, transformando-nos. O que fazemos do Yoga é o que o Yoga faz de nós.

Então, que a primavera seja fecunda, e que o Yoga encha de cor as nossas vidas, trazendo conhecimento e abrindo os nossos olhos à plenitude e a paz que tanto buscamos.

Aprecie a leitura!

Tales Nunes

Yoginī, a mulher iluminada

por Shambhavi Chopra

"*Aham Prema*"
Sou o amor divino

No *Bhavānī-nāmā-sāhasra* (Os Mil Nomes da Deusa Bhavani) foi belamente explicado pelo Pandit Jankinath Kaul que "A *yoginī* é aquela que possui poderes mágicos". Parāśakti, a Śakti Suprema, na forma de Durga, recebe o nome de Yoginī. Esta assume várias formas e recebe as mais diversas forças divinas para manter a harmonia do Universo, combater o mal e defender o bem. A mulher que alcança um estado transcendental pelo *sādhana*, retorna deste como a celestial Yoginī ou Bhairavī, a conhecedora do Yoga, aquela que carrega dentro de si a força de Durga.

Uma verdadeira *yoginī* é uma mulher iluminada de profusa paixão, poderes espirituais e forte intuição. Transmitem-nos uma sensação de liberdade e um controle absoluto em tudo o que fazem. Com seu olhar poderoso, podem hipnotizar até o mais poderoso *yogi* e modificá-los à sua maneira. Os sábios tantricos descreveram as *yoginīs* como independentes, sinceras, francas, mas com graciosidade. Sem elas, o Yoga é um solo estéril e sem propósito.

Os textos *śaktas* honram tanto a mulher como a Terra, como fontes de energia, vitalidade e bem-estar físico e espiritual.

Mencionando esta analogia entre uma *yoginī* e a Terra, a escritura tibetana *Cakrasamvara*, do Séc. XI, afirma: "Tendo-se reconhecido aquela *yoginī* que irá deleitá-lo e fortalecê-lo, e estando apaixonadamente atraído por ela, se o aspirante não reverenciar esta *yoginī*, ela não irá abençoá-lo, e as realizações espirituais não surgirão.

O livro "Passionate Enlightenment" de Miranda Shaw, o qual conheci através de Lokesh Chandraji, mostrou-me pela primeira vez o Universo de uma *yoginī* pela visão Budista.

Para os hindus, a *yoginī* representa a energia do Yoga, a *kuṇḍalinī*, como também a força latente ou as deidades femininas de cada *chakra*. A *yoginī* possui o poder do Yoga e pode despertá-lo nos outros, em qualquer lugar do corpo ou da mente. A habilidade do homem de alcançar o estado mais elevado do Yoga pode ser facilitado pela sua união com uma dessas companheiras, que reflete sua própria força.

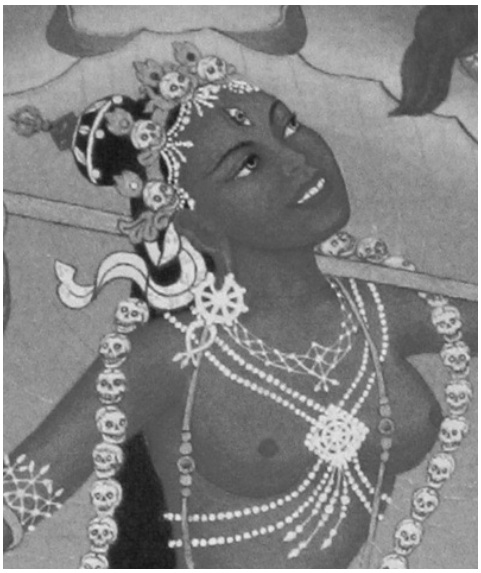
Assim como a Deusa abençoa e ajuda seus devotos - e a *śakti* desperta todas as práticas biológicas, culturais e religiosas - uma mulher pode canalizar essa força ou energia espiritual em seu companheiro-devoto. Ela não se desgasta ao fornecer essa nutrição espiritual, assim como uma mãe ao nutrir seu filho. Na verdade, faz com que forças ainda maiores surjam em seu interior.

A energia espiritual não é algo que um homem pode extrair ou pegar à sua vontade da *yoginī*. Ela quem escolhe quando ou a quem conceder suas bênçãos. Sua habilidade de intensificar o desenvolvimento espiritual de um homem depende diretamente do despertar de seu poder divino, trazidos à tona através das práticas de Yoga, que incluem visualizar-se nas várias formas da Deusa e revestir-se com seus ornamentos, expressões carinhosas e acolhedoras e poderes sobrenaturais, para libertar os outros seres. Conferindo a graça divina e energia ao homem – "abençoando-o" ou "fortalecendo-o" – ela não está despertando, mas, sim, compartilhando sua energia,

voluntariamente, com aquele que preencheu todos os requisitos que havia imposto.

Esta relação se iguala às relações humanas com o divino, na qual a divindade é a beneficiadora, enquanto o humano devoto é o beneficiado. Apesar da Deidade se beneficiar com o relacionamento, o devoto tem muito mais a ganhar do que o objeto de sua adoração. O que os suplicantes buscam em sua deidade é o resgate supremo ou libertação, e é exatamente isto que os tântricos devem buscar em seus relacionamentos com uma mulher espiritualizada. Os textos tântricos reiteram que um homem só conseguirá a iluminação se respeitar a mulher e se unir internamente a ela. A beneficência da mulher é a condescedência e a resposta voluntária às súplicas, homenagens e reverências de seu devoto.

A Deusa é uma grande *yoginī*, devota de Śiva, de igual poder. Ela é a personificação da pura energia, a Mãe e matriz de toda manifestação e a fonte do tempo, do espaço e da criação. Como praticam juntos o Yoga, a Śakti aceita Śiva como seu guru e aprende o caminho da transcendência que a levará à libertação. Da mesma maneira, Śiva aceita Śakti como sua guru e aprende como entrar em contato com a Suprema força da Consciência, para chegar a libertação.



A Deusa Chhinnamasta, a deidade que corta sua própria cabeça, simboliza a grande *yoginī*, a maravilhosa consciência além da mente. Representa a abertura do Terceiro Olho, por onde emite as luzes da percepção objetiva, que destrói as dualidades e negatividades. Ela é a Yoga *śakti* ou força do Yoga em ação, que

confere a iluminação. Por esta razão, ela também é conhecida como *Vajra Yoginī*. *Varja* é a força Suprema do Ser.

Chhinnamasta é *Para Ḍākinī*, a suprema ou mais notável das *ḍākinīs*, a Deusa que auxilia no caminho do Yoga, como as *yoginīs* que simbolizam a força dos *chakras*. Os *sādhakas* que buscam o caminho do oculto ou do Yoga deveriam adorá-la, assim reafirmou David Frawley em seu livro "Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses", invocando-a através do mantra, na forma de Vajra Vairochani. As transformações mais profundas, então, acontecerão.

A *yoginī* também é Bhairavī ou a Deusa do Fogo sob o *mūlādhāra* ou *chakra* raiz, que se transforma em Chhinnamasta ao alcançar o terceiro olho e desabrochar o *chakra* coronário. Seu sangue é a luz que tudo ilumina.

Maria Madalena foi uma grande *yoginī*. Manifestou sua *śakti* através de seu coração e alma. Seu Amor Divino foi incondicional e independia dos dogmas e das situações. Todavia, o Amor Divino não é algo somente para o asceta. No meu entendimento de Tantra, se dois seres desenvolvidos espiritualmente se unem em um amor incondicional, eles podem criar um campo energético de positividade extraordinário, que emana uma alta vibração de paz e amor para todo Universo.

Culturas antigas como a do Egito, da Grécia, do Tibet e da Índia possuem tradições esotéricas que glorificam o poder iniciático da mulher. Ela é considerada a mais forte das sacerdotisas, que desperta o mais elevado conhecimento e poder dentro de nós. Ela é Sofia, a fonte e manancial do conhecimento ou *prajña*, a mais profunda intuição da natureza de todas as coisas. Os professores de Tantra destacam a importância da beleza física de uma companheira, mas apenas como um estímulo inicial que deve ser elevado do plano carnal para o espiritual. A beleza da alma supera a física.

O poder "iniciático" da mulher é extraordinário, pois fornece a força da paixão que é necessária para desenvolver o misticismo

empírico. Compartilhando os segredos do amor, a mulher pode conceder uma força transcendental ao amado. A forma mais elevada da *śakti* é a manifestação de energia do conhecimento que ela libera, criando uma transformação jubilosa. Uma mulher pode iniciar seu parceiro nessas experiências místicas através da confiança, da entrega aos ideais mais elevados e da espontaneidade. É a divindade dentro de cada mulher que na verdade é despertada.

Ser uma *yoginī* é a maior meta espiritual para todas as mulheres. É a forma de se tornar una com a Divindade dentro de nós e deixá-la desabrochar, para elevar o mundo que é, na verdade, sua criação. No entanto, não é a aparência mas sim a força interna e o êxtase que determina uma *yoginī*. Ela não pode ser manipulada, definida ou sequer conhecida inteiramente.

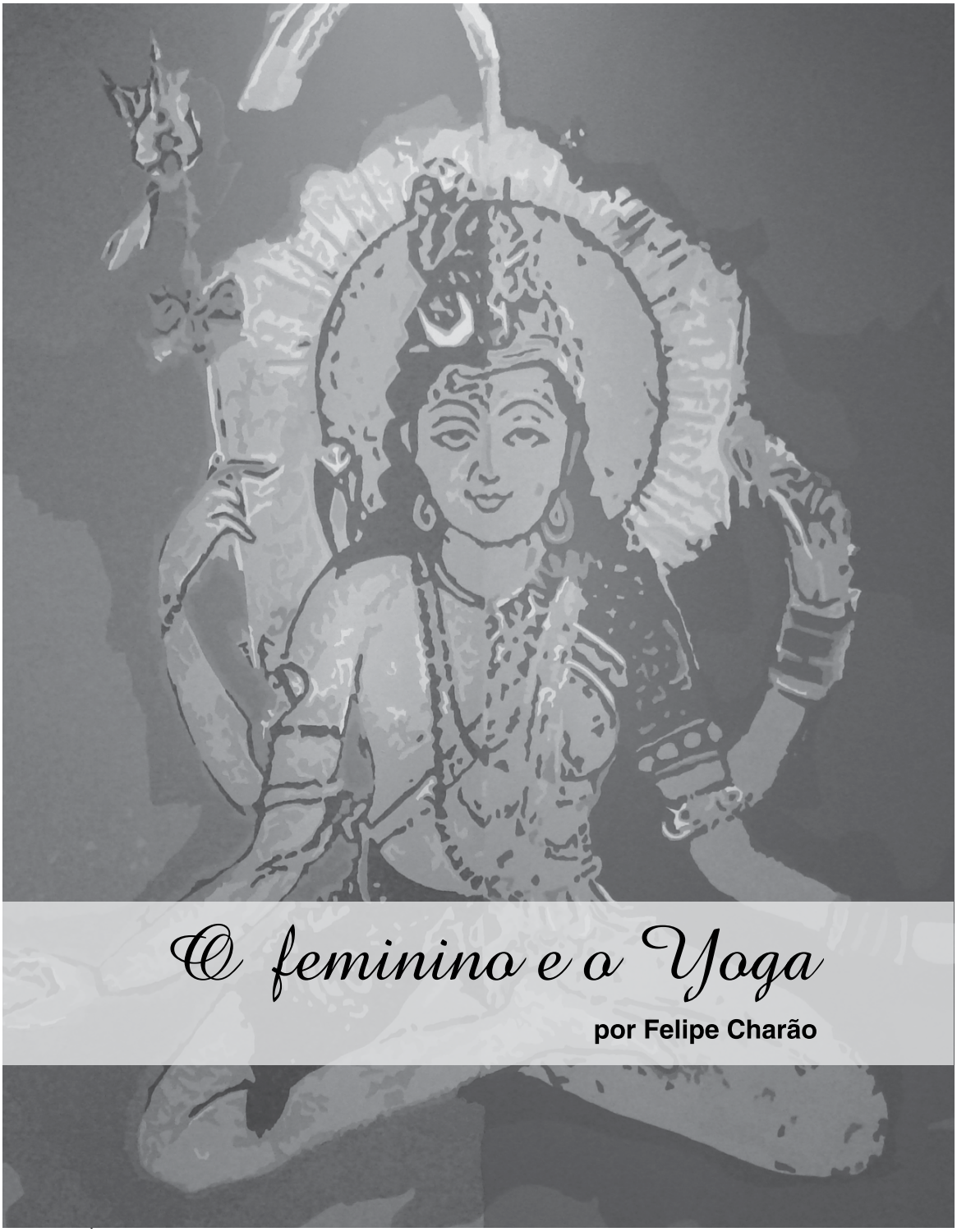
Shambavi Chopra é indiana, escritora e yoginī.

Site da autora: www.shambhavi-yogini.com

Artigo retirado do site www.vedanet.com, mas originalmente publicado no livro "Yogini, Unfolding the Goddess Within", de Shambhavi Lorain Chopra, editado pela Wisdom Tree Books. No Brasil o livro foi recém lançado pela editora Log On sob o título: "Yogini - Revelando a Deusa Interior"

Traduzido por Ana Paula Malagueta Godim | aninha_malagueta@hotmail.com

Foto de abertura: Aline Gama



O feminino e o Yoga

por Felipe Charão

Há milhares de anos, a mulher é a sacerdotisa e a curandeira. Conhecedora das ervas e guardiã dos reinos invisíveis.

O feminino sempre apontou para uma outra dimensão, para o sagrado, para a comunhão com a força que cria e sustenta a natureza, para o conhecimento com sensibilidade e intuição.

Já o masculino sempre se dedicou ao mundo prático da lógica e da guerra, para o conhecimento frio e objetivo.

Como professor de Yoga há quase nove anos tenho percebido que os praticantes hoje têm dedicado total ênfase à técnica. Como se ao executar a "técnica correta" de meditação, o mantra "correto", o alinhamento "correto" no *āsana* a evolução espiritual estaria garantida. Como se houvesse uma fórmula linear para o Yoga e para a vida.

A verdade não é bem assim.

O fato é que o homem (ou a mentalidade masculina) precisa de controle e certezas e a vida é basicamente fluída e escorregadia. A vida é basicamente misteriosa e imprevisível, ou seja, feminina.

Todos os textos clássicos do Haṭha Yoga (como tradição tântrica que é) apontam para a harmonização dos princípios masculino e feminino: "O *bindu* é Śiva; o *rajas* é Śakti (...) Somente pela união dos dois chega [o *yogi*] ao Estado supremo."[1] Diz o *Gorakṣa Paddhati*.

A essência do feminino

Assim, talvez 50% da prática de Yoga seja transpiração, seja disciplina para meditar 2 ou 3 vezes por dia, para praticar os *āsanas*, etc. Mas a outra metade é inspiração. É sensibilidade e intuição. É estar aberto ao feminino.

Mas o que isto significa? A meu ver, a essência do feminino é o amor e a beleza. E estas duas coisas são impossíveis de serem definidas. Só podem ser vivenciadas.

Acredito que, apesar de não existir uma fórmula ou uma técnica que nos ensine a amar e a ver beleza, é possível sim buscar, conscientemente, estar aberto para que isto aconteça. É possível entender alguns conceitos básicos a respeito disso.

Em primeiro lugar, o amor e a beleza só acontecem no presente. Nunca na mente, nem nos pensamentos a respeito do passado e do futuro. É preciso estar por inteiro no que está acontecendo. É preciso estar distanciado da identificação compulsiva com o mundo mental que está sempre projetando ou remoendo acontecimentos que não dizem respeito ao aqui e agora.

Ou seja, a pessoa que vive na mente não consegue ver o que está a sua volta. Ela está sempre perdida na areia movediça dos seus próprios pensamentos, desconectada da dimensão de beleza e do sagrado que existe o tempo todo a nossa volta.

Em segundo lugar, precisamos entender que estas são qualidades inerentes à nossa natureza. Não precisamos buscar o amor. Nós somos o amor. O que nos impede de vivenciá-lo são os medos, a crença de que existe um "outro" e as obstruções do ego, como magistralmente aponta Amma[2]. Isto tudo gera uma espécie de tensão interna permanente, uma tela ou um véu que nosso inconsciente tece diante dos nossos olhos e nos separa da existência e do mundo.

À medida que atravessamos e superamos nossos medos e a crença ilusória de que existe um universo exterior ao que somos (potencialmente hostil), o amor e a beleza começam a fluir de dentro de nós mesmos. Estas duas coisas não estão no mundo, mas são qualidades do nosso olhar para o mundo.

Śiva

Essa união entre o feminino e o masculino é o verdadeiro significado de Śiva Ardhanīśvara, o deus criador do Yoga, masculino e feminino ao mesmo tempo. A plenitude só é acessível para aquele que integrou perfeitamente dentro de si sua metade oposta.

Para a teoria jungiana, a *anima* é o aspecto inconsciente feminino presente em todo homem. "*Anima* é a personificação de todas as tendências psicológicas femininas na psique do homem - os humores e sentimentos instáveis, as intuições proféticas, a receptividade ao irracional, a capacidade de amar, a sensibilidade à natureza e, por fim, mas nem por isso menos importante, o relacionamento com o inconsciente [grifo do autor]."[3], aponta M. L. von Franz.

Isto significa que sem o feminino não existe verdadeira comunicação com o sagrado, com as camadas mais profundas de nossa própria mente e da realidade. É o feminino que historicamente decodifica as mensagens "do outro lado" como, por exemplo, as sacerdotisas pitonisas do oráculo de Delfos na Grécia antiga.

Conclusão

Em minha prática pessoal, busco o tempo todo lembrar-me de ver a beleza de cada pessoa, de cada objeto ou de cada ser vivo a minha volta. Caminhando na rua ou até mesmo dirigindo, conversando com atendentes na padaria ou no supermercado.

O mundo está repleto de beleza em todas as situações da nossa vida. Ver isto é enxergar o corpo da Deusa, da Śakti. É ver a realidade por trás da aparência. A unidade por trás da multiplicidade.

Para viver o Yoga é preciso desenvolver aquilo que chamo de conhecimento sensível. A qualidade deste entendimento é totalmente diferente do conhecimento objetivo típico da mentalidade masculina (também extremamente útil).

O conhecimento sensível não é um simples exercício intelectual, nem é orientado ao utilitarismo. É uma compreensão amorosa e compassiva. Aliás, é mais uma maneira de enxergar do que de entender.

Creio que há poucas preces tão poderosas quanto pedir pela capacidade de ver a beleza (até isto tornar-se um hábito). Talvez este seja um dos mais importantes *sankalpas*, que são metas ou resoluções que o *yogi* estabelece para si mesmo e que ele procura repetir até gravar no seu inconsciente.

No poema de Adélia Prado poderíamos equiparar aquilo que ela chama de "estudo" com o conhecimento objetivo e o "sentimento" com o conhecimento sensível, o modo de ser feminino, sem o qual o Yoga é uma metade incompleta (e infeliz).

Ensinamento[4]

Minha mãe achava estudo
a coisa mais fina do mundo.
Não é.
A coisa mais fina do mundo é o sentimento.
Aquele dia de noite, o pai fazendo serão,
ela falou comigo:
"Coitado, até essa hora no serviço pesado".
Essa palavra de luxo.

Felipe Charão é professor de Yoga e diretor da academia Atman, em Curitiba | fcharao@hotmail.com

Imagem de abertura:
Raphael Langowski | raphaellangowski@hotmaill.com

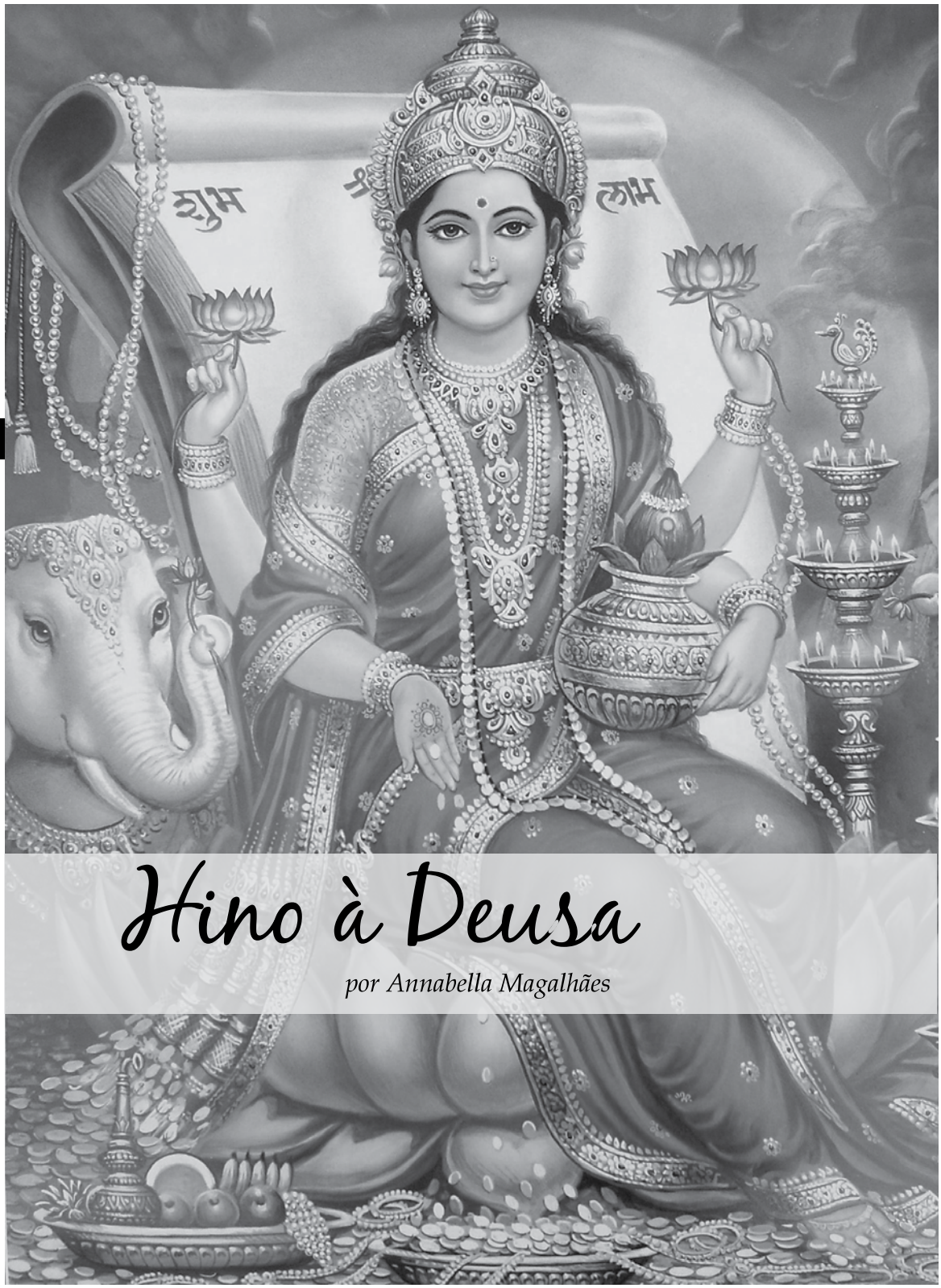
Bibliografia

1 - *A Tradição do Yoga* – Georg Feuerstein; Editora Pensamento; 1998; Pg 491.

2 - Revista Beija Flor

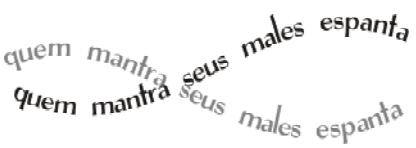
3 – *O Homem e Seus Símbolos* – Org. Carl G. Jung; Editora Nova Fronteira; 17ª impressão; Pg 177.

4 - http://www.revista.agulha.nom.br/ad.html; Consulta realizada em 19/3/2008 às 14h25.



Hino à Deusa

por Annabella Magalhães



Este conjunto de versos de louvação à Śakti, faz parte de um texto do *Markandeya Purāṇa* chamado *Devī Mahātmyam*. Ele, portanto, é de enorme importância para os *śaktas*, adoradores daquela que sintetiza o poder de todos os deuses, através de seus aspectos Durgā, Kali, Laksmī ou Sarasvatī.

Jaya Śakti, *Jaya* Mãe Divina!

अथ तान्त्रोक्तम् देवीसूक्तम्

Atha Tantroktam Devésüktam

Hino à Deusa

नमो देव्यै महादेव्यै शिवायै सततं नमः ।
नमः प्रकृत्यै भद्रायै नियताह प्रणताह स्म ताम् ॥
Namo Devyai Mahādevyai Śivāyai satatam namaḥ
Namaḥ Prakṛtyai Bhadrāyai niyatāha praṇatāha sma tām

Saudações à Deusa, à Grande Deusa, à Divina Mãe, contínuas saudações!
Saudações a Ela que é a causa primordial e o poder sustentador, incomparável. Nós, submissos, a reverenciamos!

रौद्रायै नमो नित्यायै गौर्यै धात्रायै नमो नमः ।
ज्योत्स्नायै छेन्दुरूपिण्यै सुखायै सततं नमः ॥
Raudrāyai namo Nityāyai Gauryai Dhātrāyai namo namaḥ
Jyotsnāyai Chendurūpiṇyai Sukhāyai satatam namaḥ

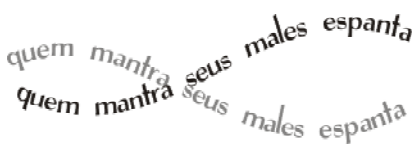
Saudações a Ela que tem forma terrível, que é eterna!
Saudações à Gaurī que sustenta o Universo!
Contínuas saudações a Ela que brilha como a lua e o luar, que é a própria felicidade!

कल्यान्यै प्रणाता वृद्ध्यै सिद्ध्यै कुर्मो नमो नमः ।
नैरृत्यै भूबृतां लक्ष्म्यै शर्वाण्यै ते नमो नमः ॥
Kalyāṇyai praṇatā Vṛddhyai Siddhyai Kurmo Namo namaḥ
Nairṛtyai bhūbṛtām Lakṣmyai Śarvāṇyai te namo namaḥ

Nós saudamos sempre e sempre Aquela que é bem estar, que é prosperidade e sucesso!
Saudações, saudações a você que é a esposa de Śiva, que é Pārvatī, que é Durgā!

दुर्गायै दुर्गपारायै सारायै सर्वकारिण्यै ।
ख्यात्यै तथैव कृष्णायै धूम्रायै सततं नमः ॥
Durgāyai Durgapārāyai Sārāyai Sarvakāriṇyai
Khyātyai tathaiva Kṛṣṇāyai Dhūmrāyai satatam namaḥ

Contínuas saudações à Durgā, que nos faz atravessar as dificuldades, que é essência, que é a autora de tudo, que é discernimento e tem a cor escura!



अतिसौम्यातिरौद्रायै नतास्तस्यै नमो नमः ।
नमो जगत्प्रतिष्ठायै देव्यै कृत्यै नमो नमः॥
Atisaumyātiraudrāyai Natāstasyai namo namaḥ
Namo Jagatpratiṣṭhāyai Devyai Kṛtyai namo namaḥ

Nós nos prostramos diante d'Ela que é a mais gentil e a mais terrível!
Saudações, saudações a Ela que sustenta o mundo.
Saudações a Ela que está na forma de decisão, de agir!

या देवट सर्वभूतेषु विष्णुमायेति शब्दिता ।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः॥
Yā Devī Sarvabhūteṣu Viṣṇumāyeti Śabditā
Namastasyai Namastasyai Namastasyai namo namaḥ

Saudações à Divina Mãe, que é a Māyā do Senhor Viṣṇu, o poder que permeia todos os seres.
Saudações contínuas a Ela, saudações a Ela, saudações e saudações!

या देवी सर्वभूतेषु छेतनेत्याभीधियते ।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः॥७॥
Yā Devī Sarvabhūteṣu Chetanetyabhīdhiyate
Namastasyai Namastasyai Namastasyai namo namaḥ

Saudações à Deusa que está em todos os seres como Consciência!
Saudações a Ela, Saudações a Ela, Saudações a Ela, saudações, saudações!

या देवी सर्वभूतेषु बुद्धिरूपेण संस्थिता ।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः ॥
Yā Devī Sarvabhūteṣu Buddhirūpeṇa samsthitā
Namastasyai Namastasyai namastasyai namo namaḥ

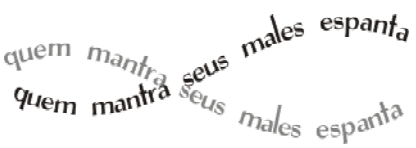
Saudações à Deusa que está em todos os seres, na forma de inteligência!
Saudações a Ela, Saudações a Ela, saudações a Ela, saudações, saudações!

या देवी सर्वभूतेषु शक्तिरूपेण संस्थिता ।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः ॥
Yā Devī Sarvabhūteṣu Śaktirūpeṇa samsthitā
Namastasyai Namastasyai namastasyai namo namaḥ

Saudações à Deusa que está em todos os seres na forma de poder!
Saudações a Ela, Saudações a Ela, saudações a Ela, saudações, saudações!

या देवी सर्वभूतेषु क्षान्तिरूपेण संस्थिता ।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः ॥
Yā Devī Sarvabhūteṣu Kṣāntirūpeṇa samathitā
Namastasyai Namastasyai namastasyai namo namaḥ

Saudações à Deusa que está em todos os seres na forma de perdão!
Saudações a Ela, Saudações a Ela, saudações a Ela, saudações, saudações!



या देवी सर्वभूतेषु शान्तिरूपेण संस्थिता ।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः ॥
Yā Devī Sarvabhūteṣu Śāntirūpeṇa samsthitā
Namastasyai Namastasyai namastasyai namo namaḥ

Saudações à Deusa que está em todos os seres na forma de paz !
Saudações a Ela, Saudações a Ela, saudações a Ela, saudações,
saudações!

या देवी सर्वभूतेषु श्रद्धारूपेण संस्थिता ।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः ॥
Yā Devī Sarvabhūteṣu Śraddhārūpeṇa samsthitā
Namastasyai Namastasyai namastasyai namo namaḥ

Saudações à Deusa que está em todos os seres na forma de fé!
Saudações a Ela, Saudações a Ela, saudações a Ela, saudações,
saudações!

या देवी सर्वभूतेषु कान्तिरूपेण संस्थिता ।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः ॥
Yā Devī Sarvabhūteṣu Kāntirūpeṇa samsthitā
Namastasyai Namastasyai namastasyai namo namaḥ

Saudações à Deusa que está em todos os seres na forma de beleza!
Saudações a Ela, Saudações a Ela, saudações a Ela, saudações,
saudações!

या देवी सर्वभूतेषु लक्ष्मीरूपेण संस्थिता ।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः ॥
Yā Devī Sarvabhūteṣu Lakṣmīrūpeṇa samsthitā
Namastasyai Namastasyai namastasyai namo namaḥ

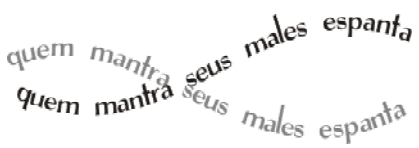
Saudações à Deusa que está em todos os seres na forma de prosperidade!
Saudações a Ela, saudações a Ela, saudações a Ela, saudações, saudações!

या देवी सर्वभूतेषु दयारूपेण संस्थिता ।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः ॥
Yā Devī Sarvabhūteṣu Dayārūpeṇa samsthitā
Namastasyai Namastasyai namastasyai namo namaḥ

Saudações à Deusa que está em todos os seres na forma de compaixão!
Saudações a Ela, Saudações a Ela, saudações a Ela, saudações, saudações!

या देवी सर्वभूतेषु तुष्टिरूपेण संस्थिता ।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः ॥
Yā Devī Sarvabhūteṣu Tuṣṭirūpeṇa samsthitā
Namastasyai Namastasyai namastasyai namo namaḥ

Saudações à Deusa que está em todos os seres na forma de contentamento!
Saudações a Ela, Saudações a Ela, saudações a Ela, saudações, saudações!



या देवी सर्वभूतेषु मातृरूपेण संस्थिता ।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः ॥
Yā Devī Sarvabhūteṣu Mātṛrūpeṇa samsthitā
Namastasyai Namastasyai namastasyai namo namaḥ

Saudações à Deusa que está em todos os seres na forma de mãe!
Saudações a Ela, Saudações a Ela, saudações a Ela, saudações,
saudações!

इन्द्रियाणामाधिष्ठात्री भूतानां छाखिलेषु या ।
भूतेषु सततं तस्यै व्यासिदेव्यै नमो नमः ॥
Indriyāṇāmadhiṣṭhātrī bhūtānām chākhileṣu Yā
Bhūteṣu satatam tasyai Vyāptidevyai namo namaḥ

Saudações a Ela que governa os sentidos de todos os seres e que
está integralmente em todos os seres!
Saudações a Ela que permeia todas as coisas, saudações, saudações!

चितिरूपेण या कृत्स्नमेतद्व्याप्य स्थिता जगत् ।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः ॥१९॥
Chitirūpeṇa yā kṛtsnametadvyāpya sthitā jagat
Namastasyai Namastasyai namastasyai namo namaḥ(19)

Saudações a Ela que habita e permeia o mundo completamente!
Saudações a Ela, saudações a Ela, saudações a Ela, saudações,
saudações!

Annabella Magalhães é professora de sânscrito e mora no Rio de Janeiro
annasundari@terra.com.br

Yoga é união e liberdade

ALIANÇA DO YOGA

A Aliança do Yoga é uma organização autônoma e sem fins lucrativos. É um fórum representativo de escolas de Yoga aberto a todas as tradições, instituições e organizações, bem como a profissionais independentes. A Aliança é um veículo para unir e ao mesmo tempo garantir a autonomia e a liberdade daqueles que ensinam e trabalham com Yoga.

Junte-se a nós! *Namastê!*

www.aliancadoyoga.com.br

PENSANDO COM O CORPO

por Gustavo Ponce

Ardha chandrāsana

27

Ardha – metade | *Chandra* – Lua | *Āsana* – postura

O corpo toma a forma de uma meia lua. A prática regular deste *āsana* melhora a concentração. Melhora também a coordenação e os reflexos. O intenso alongamento que proporciona à coluna, fortalece os músculos para-espinhais, mantendo a coluna flexível e bem alinhada.

Execução

• Separe as pernas, dobre o joelho direito e apóie a mão direita no chão ou sobre um bloquinho, posicionado-a a aproximadamente trinta centímetros na frente do pé direito. Coloque o peso do corpo sobre o pé e a mão direita, enquanto a mão esquerda descansa sobre a cintura.

• Aproxime um pouco o pé esquerdo do direito. Eleve agora a perna esquerda de maneira que fique paralela ao solo e que a direita fique perpendicular ao solo. O pé esquerdo e os dedos devem permanecer bem ativos.

•Uma vez que se sinta estável na postura, levante o braço esquerdo, de maneira que fique alinhado com o ombro. Os dedos da mão de cima devem estar bem estendidos e devem apontar para o teto.

• Lentamente, gire a cabeça - isto é difícil - e olhe para a sua mão esquerda.

• Permaneça na postura por cerca 30 segundos e troque de lado.

Nota: Para ter fluidez nos movimentos, execute *ardha chandrāsana* diretamente desde *pārśva hasta padāsana* e para sair da postura, dobre a perna direita e abaixe o pé esquerdo. Você pode retornar à *tadāsana* ou a *utthita trikoṇāsana*, para, então, voltar a *tadāsana* através de *uttita hasta padāsana*.

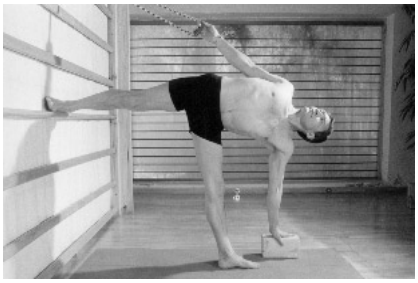
"Ao sair da postura, abaixe pausadamente a perna de trás".

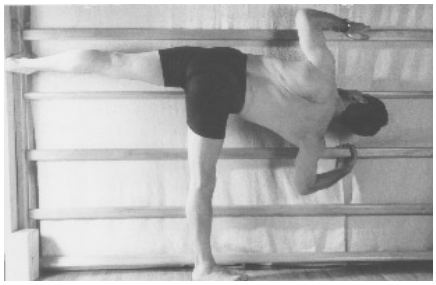
Props: parede, barras, fitas, cadeira.

•A parede dá estabilidade e ajuda a alinhar a cabeça e o pescoço;

•O bloquinho facilita a execução da postura àqueles que têm os músculos ísqueo-tibiais da perna de apoio encurtados e não conseguem chegar com a mão no chão;

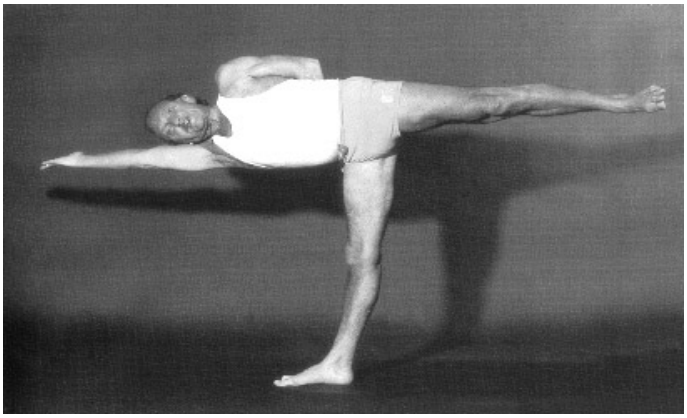
• A cadeira ajuda a abrir o peito enquanto mantemos o equilíbrio.





Uma forma não tradicional de fazer *ardha chandrāsana*, mas bastante efetiva, é segurando a parte interna da coxa. Neste caso, a perna de cima não fica paralela ao chão, mas forma uma linha oblíqua entre a cabeça e o pé.

Outra forma bastante difícil, inclusive para nível 3, é *nirlamba ardha chandrāsana* uma variação que até hoje só vi Renato Turla executar [como pode ver na foto abaixo]:



Benefícios

•Desenvolve o equilíbrio, graça, coordenação, força nas pernas e flexibilidade nos quadris.
• Alivia as dores nas costas ao tonificar a coluna lombar e o sacro.
• Alivia a ciática.
• Alivia os músculos laterais da coluna e das pernas.
• Melhora a circulação de sangue no baço, fígado e estômago. É excelente para aqueles que estão se recuperando de hepatite. É ideal neste caso executar a postura contra a parede, com a ajuda de uma cadeira.

Nota: Se for hipertenso, não olhe para a mão do braço de cima. Olhe para frente.

Vīrabhadrāsana III

Execução

•Normalmente entramos nessa postura a partir de *vīrabhadrāsana I*

• Para se familiarizar com a postura ou por motivos terapêuticos, pode ser feita com a ajuda dos *props*.

• A partir de *vīrabhadrāsana I*, dobre o joelho direito e incline o tronco à frente até fique próximo ou encoste na coxa direita. Levante os braços e estique gradualmente a perna direita à medida que levanta a perna esquerda, cujo pé deve estar bem ativo.

• A perna direita deve ficar perpendicular ao solo e todo o corpo, braços, tronco e perna esquerda, paralela ao solo. Todo o corpo permanece equilibrado exclusivamente sobre a perna direita.

• Os quadris devem estar alinhados. Isso quer dizer que um glúteo não deve estar acima do outro.

• Permanecer nesta postura por cerca de 30 segundos e logo descer a *vīrabhadrāsana I*. Repita para o outro lado.

"Aprenda a manter a mente focada enquanto se equilibra: Se a mente se move, o corpo se move; se o corpo se move, a mente se move"

Props: parede, cadeira

Nesta foto podemos ver como o pé esquerdo e as mãos estão apoiadas. Outra maneira de trabalhar esta postura é contra a parede, sobre a qual apoiamos apenas a ponta dos dedos; a perna esquerda permanece elevada procurando obter a simetria que requer a postura. O oposto também vale a pena experimentar: apenas o pé esquerdo em contato com a parede e os braços no ar. Esta variação é bastante exigente, pois os braços tendem a colapsarem.

Há uma outra forma de experimentar a postura:

Mãos contra a parede, ou nas barras. Levante alternadamente cada perna. Além de ser um excelente exercício, permite nos familiarizarmos com este *āsana* que requer equilíbrio força e concentração.

Benefícios

Tanto esta postura quando *Ardha Chandrāsanā* são excelentes para aliviar dores reumáticas, ciáticas e artrites. Corrigem os ombros caídos, expandem o peito e aumentam a resistência. Além disso, ajudam a melhorar o equilíbrio e a concentração.

Imagens ilustrativas: Gustavo Ponce e Renato Turla

Gustavo Ponce ensina Sattva Yoga no Chile
www.yogashala.cl e www.canalom.com

Tradução de Tales Nunes

VIDYA-MANDIR

Centro de Estudos de Vedānta e Sânscrito

24 anos dedicados à preservação do Conhecimento e Cultura Védica

Vedānta, Sânscrito, Simbolismo, Canto Védico

॥ न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते ॥

"Não existe nada tão purificador quanto o Conhecimento."

(Gītā, 4.38)

Conheça também o
VIDYA MANDIR EDITORIAL
e suas várias publicações sobre
Vedānta, Sânscrito e a Tradição Védica.

CDs de aula, meditação e cantos.

R. Miguel Lemos, 44/902 - Copacabana - Rio de Janeiro, RJ
Tel: (21) 2287-2774 - vidyamandir33@gmail.com

Marque uma visita ou acesse o site
www.vidyamandir.org.br

Yoga e qualidade de vida

por Marcos Rojo

Temos sido bombardeados por uma série de conceitos que acabam perdendo seu sentido principal. Li num jornal: “a casa foi roubada holisticamente”. Numa referência de a terem roubado por inteiro, ou seja, tudo. Assim como o termo “holístico”, podemos dizer que a expressão “qualidade de vida” se desgastou. Tudo virou motivo para se falar em qualidade de vida. Seu significado virou sinônimo de vida com equilíbrio entre trabalho e descanso, dieta balanceada, exercícios, pouco tempo no trânsito e um pouco de meditação.

Contudo, tenho observado que, na prática, é quase impossível, principalmente para aqueles menos favorecidos financeiramente, ter realmente qualidade de vida. Eles não têm como ficar menos no trânsito. Exercícios físicos, só se for nos momentos de faxina. A alimentação é marmita. E meditação? Nem pensar. Por outro lado, também percebo que muitos dos que conseguem adquirir hábitos saudáveis também não estão garantidos com a tal da qualidade de vida. Tenho visto empresários que praticam exercícios, mas que andam estressados. Pessoas que não têm problemas com dinheiro, mas que andam nos consultórios fazendo terapias.

Diante desse quadro, penso que é importante refletir um pouco sobre o termo "qualidade de vida". Para isso, remeto-me aos textos clássicos indianos. É próprio das *Upaniṣads* jogar com as palavras, provocando um repensar do seu sentido. Referindo-se a Deus, uma determinada *Upaniṣad* diz: "quem pensa que O conhece não O conhece, porque não é conhecido por aqueles que O conhecem". Ou: "tirando-se o Todo do Todo, o Todo permanece". Assim, acho oportuno trocar a ordem das palavras para clarear o sentido. Vejo muito mais sentido no termo **"**vida com qualidade**"** do que "qualidade de vida". Quem é que dá qualidade à sua vida? É aí que entre o Yoga. Como um sistema de filosofia, o Yoga tenta justificar questões. Coisas do tipo: o que estamos fazendo aqui? De onde viemos e para onde vamos**?** Erram aqueles que entendem Yoga como uma prática de exercícios lentos e respiratórios. O Yoga nunca foi tão atual e tão necessário. A nossa sociedade tem dificuldade em entender o corpo como um meio para aquisição de experiências nobres no caminho espiritual**.** Afinal, para nós que reverenciamos as aparências, fica difícil entender que o "como" se faz um exercício é mais o importante do

que o "quanto" ou mesmo o "o quê". Na vida com qualidade, vamos percebendo que as respostas são modificáveis. Se qualidade de vida está mais relacionada com o "fazer o que se gosta", pense que vida com qualidade está mais relacionada com o "gostar do que se faz". E eu também dou minha preciosa contribuição para isso, que é próprio do humano: uma vida com poucas necessidades e com muita integração.

Marcos Rojo Rodrigues é professor de Educação Física e especialista em Yoga pela escola de Kaivalyadhama (Índia). Coordenador do Curso de Pós Graduação em Yoga na FMU, professor de Yoga da Universidade de São Paulo.

www.marcosrojo.com.br

rojo@usp.br

Esse texto foi originalmente publicado na edição número **7**, *ano* **2**, *de novembro de 2005, da revista Vida & Yoga, da Editora On Line.*

Uma breve história do Yoga

Uma história para *yogis* e *yoginīs*

Por Georg Feuerstein

No Yoga, a teoria e a prática, assim como os lados esquerdo e direito do cérebro, andam de mãos dadas, por assim dizer. O estudo (*svādhyāya*) é, na verdade, um aspecto fundamental em vários ramos e escolas de Yoga. Esse é outro meio pelo qual o acesso ao Yoga se revela.

Se você deseja saber para onde alguma coisa vai, é melhor saber de onde essa coisa veio. "Não saber o que aconteceu antes do seu nascimento é a mesma coisa que permanecer criança para sempre.", disse Cícero com precisão em "O Orador". A História fornece contexto e significado às coisas, e o Yoga não é exceção à regra. Se você gosta de História, irá gostar do que vem a seguir. Muitos dos fatos e idéias apresentadas aqui ainda não conseguiram ganhar espaço nos manuais ou mesmo na maioria dos livros de Yoga. Vamos botar você em contato com a vanguarda do conhecimento nessa área. Bem, se você não for lá um fã de História, talvez nós possamos te convencer a pensar melhor no assunto pelo menos por uns minutos e avançar na leitura desse artigo.

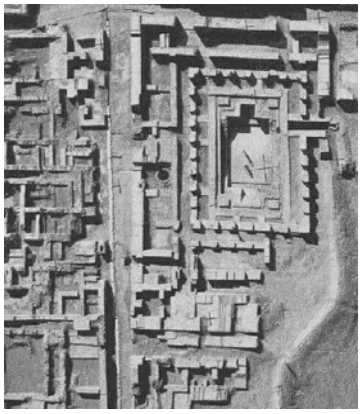
A origem do Yoga

Apesar de haver mais de um século de pesquisas sobre o Yoga, nós ainda não sabemos muito sobre os primórdios de seu surgimento. Entretanto, sabemos que ele se originou na Índia, há cerca de 5000 anos ou mais. Até recentemente, muitos acadêmicos ocidentais pensavam que o Yoga tivesse se originado muito mais tarde, por volta de 500 a.C., que é a mesma época de Siddhartha Gautama, o Buda, o grande fundador do Budismo. Mas por volta do começo da década de 20, os arqueólogos surpreenderam o mundo com a descoberta da então chamada civilização hindu - uma cultura que agora sabemos que se espalhou por uma área de aproximadamente 7.770 km^2 (o tamanho do Texas e de Ohio juntos). Essa foi de fato a maior a civilização da antiguidade. Nas ruínas de grandes cidades como Mohenjo Daro e Harappa, escavadores encontraram desenhos talhados em pedra-sabão que muito lembram figuras de *yogis*. Muitos outros achados mostram a impressionante ligação entre essa civilização e a posterior sociedade e cultura hindus.

Não havia nada de primitivo no que hoje chamamos de civilização *indo-sarasvatī*, que recebeu esse nome em homenagem a dois grandes rios que corriam pelo norte da Índia; hoje em dia só o rio Indo ainda corre pelo Paquistão. A população urbana dessa civilização desfrutava de construções de vários andares, um sistema de esgoto sem igual no mundo antigo até o advento do Império Romano, uma enorme casa pública de banhos com paredes recobertas de betume para se tornarem impermeáveis, ruas pavimentadas de pedras geometricamente dispostas e tijolos cozidos padronizados para construções (nós estamos tão acostumados aos avanços tecnológicos que muitas vezes esquecemos que um dia eles tiveram que ser inventados). O povo *indo-sarasvatī* exportava uma grande variedade de produtos para a Mesopotâmia e para outras partes do Meio Leste e África. Embora somente alguns poucos artefatos tenham restado, alguns deles demonstram um trabalho impecável.

Ruínas de Mohenjo Daro

Por muito tempo, os acadêmicos pensaram que esta grande civilização tivesse sido dizimada de forma abrupta por invasores do norte, que se auto intitulavam Arianos (*ārya* significa "nobre" em sânscrito). Alguns desses acadêmicos sugeriram que esses nômades guerreiros criaram o Yoga, enquanto outros creditaram a sua criação ao povo Indo. Todavia, alguns consideraram



Ruínas de Mohenjo Daro, vista aérea

o Yoga como uma criação em conjunto de ambas as raças. Hoje em dia os pesquisadores cada vez mais aprovam uma representação completamente diferente da história da Índia antiga. Eles estão chegando à conclusão de que nunca existiu uma invasão ariana e que o declínio das cidades *indo-sarasvatī* deu-se devido a intensas mudanças climáticas. Essas mudanças, por sua vez, parecem ter sido causadas por uma grande catástrofe tectônica que alterou o curso dos rios. Isso acabou gerando, em especial, a extinção do rio que chegou a ser o maior da Índia, o Sarasvatī, assim como as suas margens que faziam com que várias cidades e vilas prosperassem (cerca de 2500 lugares foram identificados até então). Hoje o leito seco desse rio passa pelo vasto Deserto de Thar. Se não fosse por fotografias de satélite, nós nunca teríamos conhecimento dessas várias vilas escondidas sob a terra.

Hoje em dia os pesquisadores cada vez mais aprovam uma representação completamente diferente da história da Índia antiga.

A seca do rio Sarasvatī, que se completou por volta de 1900 a.C., teve conseqüências avassaladoras. Imagine se o Mississipi secasse ao invés de ser um rio abundante como é; isso seria um verdadeiro caos. O fim do rio Sarasvatī forçou a população a migrar para regiões mais férteis do país, em especial para o leste, em direção ao rio Ganges (Gaṅgā) e o sul, por meio da Índia Central e Tamilnadu.

Você pode perguntar: "Qual a importância disso para a história do Yoga?" Acontece que o rio Sarasvatī é o rio mais venerado no *Ṛg Veda*[1], que é o texto mais antigo que se tem conhecimento em qualquer idioma indo-europeu. Ele é escrito numa forma arcaica (e difícil) de sânscrito e foi transmitido através da tradição oral por várias gerações. O sânscrito é a língua na qual a maioria das

escrituras do Yoga está escrita. Ele possui ligação com línguas como o grego, latim, francês, alemão, espanhol, e não menos importante, até o inglês. É possível verificar tal familiaridade no exemplo da própria palavra "yoga", que corresponde a *zugos*, *iugum*, *joug*, *Joch*, *yugo*, e *yoke* nestas línguas. O sânscrito é como se fosse um irmão mais velho das outras línguas indo-européias.

Se o rio Sarasvatī secou por volta de antes de 1900 a.C., o *Ṛg Veda* deve ser ainda mais antigo. Se isso for verdade, os autores dessa compilação de louvores devem ser contemporâneos da civilização Indo, que surgiram entre cerca de 3000 a 1900 a.C.. De fato, as referências astronômicas no *Ṛg Veda* sugerem que pelo menos 1028 louvores foram escritos no terceiro ou mesmo no quarto milênio a.C..

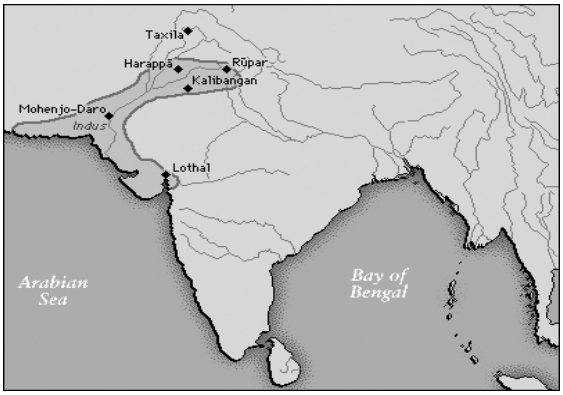
Logo, os arianos, que falavam sânscrito, que escreveram o *Ṛg Veda*, não vieram de fora da Índia para destruir a civilização indo-sarasvatī; eles sempre estiveram lá. Então, qual a relação deles com os *indo-sarasvatī*? Nesse ponto as opiniões ainda divergem, mas existe um entendimento crescente de que os arianos e os *indo-sarasvatī* foram somente um único povo. Não existe nada no *Ṛg Veda* que informe algo ao contrário.

O sânscrito é a língua na qual a maioria das escrituras do Yoga está escrita. Ele possui ligação com línguas como o grego, latim, francês, alemão, espanhol, e não menos importante, até o inglês.

Na verdade, o *Ṛg Veda* e outros textos em sânscrito arcaico, parecem ser a literatura "perdida" da civilização Indo. Da mesma forma, os artefatos arqueológicos do Vale do Indo e de áreas adjacentes, nos fornecem o suporte "perdido" da literatura sânscrita antiga – uma solução sábia para um problema que por muito tempo vem sendo controverso entre os pesquisadores.

O Yoga e a civilização *indo-sarasvatī*

Devido ao que vimos até aqui, podemos afirmar que o Yoga é fruto de uma civilização madura e sem igual no mundo antigo. Pense nisso! Como praticante de Yoga, você faz parte de uma tradição honrada e antiga, que faz de você um descendente dessa civilização pelo menos pelos elos do coração. Muitos dos inventos que foram creditados aos Sumérios pertencem, de forma legítima, ao que agora conhecemos por civilização *indo-sarasvatī*. Essa civilização se desenvolveu por meio de uma tradição cultural que podemos datar, com segurança, ao sétimo milênio a.C., vindo, a seguir, a criar a grande tradição religiosa e cultural do Hinduísmo, e ainda de forma indireta, do Budismo e do Jainismo.



A civilização Indiana pode se proclamar a civilização mais antiga remanescente do mundo. Seus problemas atuais não devem fechar nossos olhos para seu glorioso passado e para os legados que nos foram deixados. Os praticantes de Yoga, em especial, podem tirar proveito da longa experiência da Índia em relação à vida, principalmente nos estudos sobre os mistérios da mente. A civilização indiana foi o berço de grandes gênios filosóficos e espirituais que conseguiram responder a cada pergunta possível, que são ainda relevantes hoje em dia assim como há centenas de anos atrás.

As grandes perguntas

O Yoga tradicional procura dar respostas plausíveis para perguntas muito profundas, tais como, "Quem sou eu?", "De onde eu vim?", "Para onde eu vou?", e "O que eu devo fazer?". Essas perguntas são aquelas que, mais cedo ou mais tarde, acabaremos nos perguntando. Ou pelo menos, temos as nossas próprias respostas inerentes para essas perguntas, embora não as formulemos de forma consciente. Lá no fundo, todos nós somos filósofos porque todos precisamos de um sentido na vida. Alguns de nós adiamos essas perguntas, mas elas nunca vão embora. Rapidamente aprendemos essa lição quando perdemos uma pessoa querida ou enfrentamos uma crise séria de saúde.

Então devemos considerar essas perguntas enquanto temos saúde. E não pense que você precisa se sentir deprimido para isso. O Yoga não faz apologia à tristeza, mas é completamente a favor da consciência sob todas as formas, incluindo o autoconhecimento. Se nós soubermos do quê somos constituídos, poderemos desempenhar nossos papéis no mundo de forma muito melhor. No mínimo, o autoconhecimento nos dará a chance de fazer escolhas melhores e mais conscientes.

A história do Yoga

Aqui eu posso dar somente uma breve pincelada sobre o assunto, e se você quiser se informar melhor sobre a história do Yoga, eu recomendo que você leia o meu livro "A Tradição do Yoga". Este livro fornece a mais completa visão geral disponível sobre o assunto. Mas esteja preparado para um livro bastante grande, assim como para uma leitura desafiadora.

A história do Yoga pode ser convenientemente dividida em quatro categorias principais:

Yoga Védico

Yoga Pré-Clássico

Yoga Clássico

Yoga Pós-Clássico

Estas categorias são como fotos instantâneas de algo que na verdade está sempre mudando – a "marcha da história".

O Yoga Védico

Agora nós começaremos com algo mais técnico, e eu terei que usar e explicar alguns termos em sânscrito.

Os ensinamentos do Yoga encontrados no *Ṛg Veda* acima mencionado, e em outras três coleções de louvores são conhecidos por Yoga Védico. A palavra sânscrita "veda" significa "conhecimento", enquanto o termo sânscrito "*ṛg*" (de *ric*) significa "louvor". Portanto o sagrado *Ṛg Veda* é a compilação de louvores que servem para louvar a uma força suprema. Essa compilação é na verdade a origem do Hinduísmo, que possui cerca de um bilhão de adeptos atualmente. Poderíamos dizer que o *Ṛg Veda* está para o Hinduísmo assim como a Bíblia está para o Cristianismo.

As três outras compilações de louvores védicos são o *Yajur Veda* ("Compreensão do Sacrifício"), *Sama Veda* ("Compreensão dos Cânticos"), e *Atharva Veda* ("Compreensão do Atharvan"). A primeira compilação é composta por métodos de sacrifício usados pelos sacerdotes védicos. A segunda compilação contém os cânticos que acompanhavam os sacrifícios. A terceira compilação é formada por invocações mágicas usadas para qualquer

situação, e também inclui vários louvores metafísicos extremamente poderosos. Ela se liga ao Atharvan, um fervoroso sacerdote que foi um mestre em rituais mágicos. Essas invocações são comparáveis às várias invocações encontradas nos livros do Antigo Testamento.

Fica claro do que foi dito até agora que o Yoga Védico – que também poderia ser chamado de Yoga Arcaico – estava intimamente ligado às práticas religiosas dos indianos ancestrais. Ele se focava na idéia de sacrifício como uma maneira de unir o mundo material com o mundo invisível do espírito. Para que os difíceis rituais fossem realizados com sucesso, os sacrificados tinham que estar aptos a manter suas mentes em foco por um longo período de tempo. Este foco interior, feito para a transcendência das limitações da mente comum, é a raiz do Yoga.

Quando conseguia realizar seu feito com sucesso, o *yogi* védico era agraciado com uma "visão" ou uma experiência da realidade transcendental.

Quando conseguia realizar seu feito com sucesso, o *yogi* védico era agraciado com uma "visão" ou uma experiência da realidade transcendental. Um grande mestre de Yoga Védico era chamado de um "visionário" – em sânscrito, um *ṛṣi*. Os visionários védicos podiam enxergar a própria estrutura da existência, e suas invocações falam de suas intuições magníficas, que podem nos inspirar até hoje.

O Yoga Pré-Clássico

Essa categoria cobre um grande período de aproximadamente 2000 anos até o século II d.C.. O Yoga Pré-Clássico surge sob várias formas e aparências. As mais antigas manifestações ainda estavam intimamente ligadas à cultura de sacrifícios védicos, como foi explicado nos *Brāhmanas* e nos *Āranyakas*. Os *Brāhmanas* são textos em sânscrito

que explicam as invocações védicas e os rituais por detrás delas. Os *Āranyakas* são textos rituais específicos para aqueles que optam por viver reclusos em florestas.

O Yoga recebeu o seu devido reconhecimento com os *Upaniṣads*, que são textos gnósticos que elucidam os ensinamentos secretos sobre a unidade fundamental em todas as coisas. Existem mais de 200 dessas escrituras, embora somente algumas tenham sido compostas no período anterior a Gautana, o Buda (século V a.C.). Todo este trabalho pode ser relacionado ao Novo Testamento, que apesar de se basear no Antigo Testamento, acaba indo além dele.

Uma das mais extraordinárias escrituras do Yoga é a *Bhagavad Gītā* ("A Canção do Senhor"), sobre a qual o grande ativista social Mahatma Gandhi fala o seguinte:

O Yoga recebeu o seu devido reconhecimento com os *Upaniṣads*, que são textos gnósticos que elucidam os ensinamentos secretos sobre a unidade fundamental em todas as coisas.

> Quando eu estou muito frustrado e não consigo enxergar uma luz no fim do túnel, eu recorro a *Bhagavad Gītā*. Eu leio um verso aqui, outro ali, e imediatamente eu consigo sorrir mesmo em meio as mais imensas tragédias – e minha vida tem sido repleta de tragédias – e se elas se mantiveram invisíveis, sem me machucar, eu devo tudo aos ensinamentos da *Bhagavad-Gītā* (*Young India*, 1925, págs. 1078-79).

Pela sua importância, este trabalho de somente 700 versos é talvez para os hindus o que o sermão de Jesus na montanha é para os cristãos. No entanto, a sua mensagem não é exatamente de dar a outra face, mas sim de lutar de forma ativa

contra o mal do mundo. Na forma em que se apresenta, a *Bhagavad Gītā* (apelidado de *Gītā*) foi escrita por volta de 500 a.C. e desde então ela tem sido uma inspiração diária para todos os hindus. Seu ensinamento central é pertinente: estar vivo significa estar ativo e se quisermos evitar situações difíceis para nós mesmos e para os outros, nossas ações devem ser benevolentes e livres do apego do ego. É algo muito simples, na verdade, mas como é difícil conseguir isto na vida diária!

O Yoga Pré-Clássico também inclui muitas escolas cujos ensinamentos podem ser encontrados em dois grandes épicos indianos, o *Rāmāyana* e o *Mahābhārata* (no qual a *Bhagavad Gītā* está inserida e que tem sete vezes o tamanho das obras "A Ilíada" e a "Odisséia" de Homero juntas). Estas várias escolas pré-clássicas desenvolveram todos os tipos de técnicas para alcançar a meditação profunda pela qual os *yogis* e as *yoginīs* pudessem transcender o corpo e a mente para descobrir a sua verdadeira natureza.

O Yoga Clássico

Esta denominação se aplica as oito partes do Yoga – também conhecido por Rāja Yoga – ensinado por Patañjali no *Yoga Sūtra*. Esse texto sânscrito é formado por apenas menos de 200 aforismos, que receberam centenas de comentários por vários séculos. Cedo ou tarde, todos os praticantes de Yoga descobrem este trabalho e têm que lidar com estas afirmações concisas. A palavra *sūtra* (que tem ligação como a palavra *suture*, do latim) significa literalmente "costurar". Neste caso, representa uma costura da memória, uma ajuda para os praticantes ávidos em apreender o conhecimento e a sabedoria de Patañjali.

Possivelmente o *Yoga Sūtra* foi escrito em algum período do século II d.C.. O mais antigo comentário sobre esta obra é encontrado no *Yoga Bhāṣya* ("Discurso do Yoga"), atribuído a Vyāsa. A obra foi escrita no século V d.C. e fornece explicações fundamentais sobre as afirmações por vezes enigmáticas de Patañjali.

Tirando algumas poucas lendas, pouco se sabe sobre Patañjali e Vyāsa. Este é um problema tanto para os antigos adeptos do Yoga quanto para os mais recentes. Em geral, tudo o que temos são seus ensinamentos, que na verdade são muito mais importantes que qualquer informação histórica que pudéssemos descobrir acerca de suas vidas pessoais.

Patañjali, que aliás é erroneamente chamado de "pai do Yoga", acreditava que cada indivíduo é composto de matéria (*prakṛti*) e espírito (*puruṣa*). Ele compreendeu o processo do Yoga de possibilitar uma separação dessas duas coisas, fazendo, desta forma, com que o espírito retorne em sua pureza absoluta. O seu método é geralmente caracterizado como um dualismo filosófico. Este é um ponto importante, porque a maioria dos sistemas filosóficos da Índia favorece um ou outro tipo de não-dualismo: os incontáveis aspectos ou formas do mundo empírico são em última análise a mesma "coisa" – algo somente amorfo, mas com uma existência consciente.

Patañjali

O Yoga Pós-Clássico

Novamente essa é uma categoria muito ampla, que se refere a todos os tipos e escolas de Yoga que surgiram após o *Yoga Sūtra* de Patañjali e que são independentes da influência deste trabalho. Ao contrário do Yoga Clássico, o Yoga Pós-Clássico afirma a unidade suprema de todas as coisas. Esse

é o ensinamento central do Vedānta, o sistema filosófico baseado nos ensinamentos dos *Upaniṣads*.

De certa forma, o dualismo do Yoga Clássico pode ser visto como um breve, mas poderoso intervalo em uma corrente de ensinamentos não-dualistas que se volta aos tempos védicos ancestrais. De acordo com esses ensinamentos, eu, você, todos os outros e todas as coisas somos aspectos ou expressões de uma única e mesma realidade. Em sânscrito essa realidade sem igual é chamada de Brahman (que significa "aquele que se expandiu") ou Ātman (o Eu transcendental em oposição ao Eu limitado ao ego).

Alguns séculos após Patañjali, a evolução do Yoga passou por uma mudança curiosa. Alguns adeptos passaram a investigar o potencial misterioso do corpo. As gerações anteriores de *yogis* e *yoginīs* não focaram atenção especial ao corpo. Eles estavam mais interessados em estudar de que forma eles poderiam sair do corpo de forma consciente. Seus objetivos eram o de deixar o mundo para trás e se unir à realidade amorfa, o espírito.

Sob a influência da alquimia – a precursora espiritual da química – os mestres do novo tipo de Yoga criaram um sistema de prática que tinha por objetivo rejuvenescer o corpo e prolongar a vida. Eles consideravam o corpo como um templo do espírito imortal, e não simplesmente como um recipiente que pudesse ser descartado na primeira oportunidade. Eles até mesmo estudaram, por meio de técnicas avançadas de Yoga, a possibilidade de energizar o corpo físico a um nível que sua bioquímica pudesse ser alterada possibilitando a imortalidade.

Ao contrário do Yoga Clássico, o Yoga Pós-Clássico afirma a unidade suprema de todas as coisas. Esse é o ensinamento central do Vedānta, o sistema filosófico baseado nos ensinamentos dos *Upaniṣads*.

Essa obsessão levou à criação do Haṭha Yoga, uma versão amadora do que hoje é amplamente praticado mundo afora. Isso também levou à criação de vários ramos de escolas de Tantra Yoga, na qual o Haṭha Yoga é somente um método.

O Yoga Moderno

A história do Yoga moderno começou a ser pensada de forma ampla a partir do Parlamento das Religiões, que aconteceu em Chicago, em 1893. Foi nesse congresso que o jovem Swami Vivekananda – *swami (svāmin)* significa "mestre" – causou um grande e duradouro impacto à platéia americana. À pedido de seu professor, o sagrado Ramakrishna, ele foi aos Estados Unidos, onde não conhecia absolutamente ninguém. Graças a alguns simpatizantes que reconheceram a grandiosidade interior deste adepto do Jñāna Yoga (o Yoga do discernimento), ele foi convidado ao Parlamento e acabou se tornando seu diplomata mais popular. Nos anos seguintes ele viajou bastante, trazendo muitos alunos para o Yoga e para o Vedānta. Seus diversos livros sobre Yoga são até hoje úteis e agradáveis de ler.

Antes do Swami Vivekananda, outros mestres de Yoga cruzaram o oceano para visitar a Europa, mas a influência deles foi efêmera e restrita àquelas áreas. O tremendo sucesso de Vivekananda abriu uma verdadeira comporta para outros adeptos da Índia, e a corrente de gurus vindos do oriente não cessou.

Depois do Swami Vivekananda, o mestre mais conhecido dos primeiros anos do movimento do Yoga Ocidental foi Paramahansa Yogananda, que chegou à Boston em 1920. Cinco anos depois, ele fundou a *Self-Realization Fellowship* (Associação de Auto-Realização), que ainda possui sua sede em Los Angeles. Embora ele tenha desencarnado (como dizem os *yogis*) em 1952, com 59 anos, ele continua a ter seguidores por

todo o mundo. Seu livro "Autobiografia de um Iogue" é uma leitura fascinante, mas se prepare para se livrar de qualquer preconceito material que você tenha. Assim como outros *yogis* e santos cristãos ou muçulmanos, o corpo de Yogananda não mostrou nenhum sinal de decomposição por 20 dias após a sua morte.

Swami Rama Tirtha, de menor influência, um ex-professor de matemática que preferia a vida espiritual à vida acadêmica, foi para os Estados Unidos em 1902 e fundou um centro para retiros no Monte Shasta, na Califórnia. Ele ficou lá por somente dois anos, retornando à Índia, onde se afogou enquanto nadava no rio Ganges (Gaṅgā) em 1906, quando tinha somente 33 anos. Alguns de seus discursos inspiradores foram reunidos em cinco volumes na obra "In Woods of God-Realization" (Nas florestas da realização divina), que ainda vale a pena ler algumas passagens.

A história do Yoga moderno começou a ser pensada de forma ampla a partir do Parlamento das Religiões, que aconteceu em Chicago, em 1893. Foi nesse congresso que o jovem Swami Vivekananda – *swami (svāmin)* significa "mestre" – causou um grande e duradouro impacto à platéia americana

Yogendra Mastamani chegou à Long Island em 1919 e por cerca de três anos ele surpreendeu os americanos demonstrando o poder e a elegância do Haṭha Yoga. Antes de retornar à Índia, ele fundou uma filial americana do Kaivalyadhama, uma organização indiana criada pelo falecido Swami Kuvalayanada, que contribuiu imensamente para o estudo científico do Yoga.

Um indivíduo bastante popular por muitas décadas após os anos 20 foi Ramacharaka, cujos livros ainda podem ser encontrados nas livrarias de hoje. O que os leitores não sabem, entretanto, é que Ramacharaka não era uma pessoa real. O nome era um pseudônimo

de duas pessoas – William Walker Atkinson, que havia largado a profissão de advogado em Chicago para praticar Yoga, e seu professor Baba Bharata.

Paul Brunton, um ex-jornalista e editor, surgiu no cenário do Yoga em 1934 com seu livro "A Search in Secret Índia" (A Índia secreta), que apresentou o grande sábio Ramana Maharishi[2] aos praticantes ocidentais. Muitas outras obras foram escritas por ele nos 18 anos seguintes, até a publicação da obra "The Spiritual Crisis of Man" (A crise espiritual do homem). Depois disso, nos anos 80, suas anotações foram publicadas postumamente em 16 volumes – uma preciosidade para estudantes sérios de Yoga.

Desde o início dos anos 30 até a sua morte em 1986, Jiddu Krishnamurti encantou ou desconsertou milhares de ocidentais interessados por filosofia, através de seus discursos eloqüentes. Ele havia sido preparado pela Sociedade Teosófica para ser o próximo líder mundial, mas ele recusou a oferta, pois mesmo sendo uma missão grandiosa era também muito grande e um fardo para qualquer pessoa. Ele demonstrou a sabedoria do Jñāna Yoga (o Yoga do discernimento) e atraiu multidões de leitores e ouvintes. No seu círculo de amigos íntimos faziam parte pessoas como Aldous Huxley, Christopher Isherwood, Charles Chaplin e Greta Garbo. Bernard Shaw descreveu Krishnamurti como o mais bonito ser humano que ele já havia conhecido.

O Yoga, sob a forma de Haṭha Yoga, teve sua entrada no cotidiano da América em 1947, quando um estúdio de Yoga foi aberto em Hollywood. Sua dona era a *yoginī* Indra Devi, nascida na Rússia, também conhecida por "primeira dama do Yoga". Ela deu aulas para estrelas como Gloria Swanson, Jennifer Jones, e Robert Ryan, e formou centenas de professores. Hoje em dia ela está na casa dos 90 anos e morando em Buenos Aires, mas ainda é uma voz ativa dentro do Yoga.

Nos anos 50, um dos mais importantes professores de Yoga era Selvarajan Yesudian, cujo livro "Sport and Yoga" (Esportes e Yoga) foi traduzido em mais de catorze idiomas, tendo mais de 500.000 cópias vendidas. Hoje em dia, como mencionamos anteriormente, muitos atletas adotaram o Yoga em seus treinos porque funciona. Entre eles está a equipe do Chicago Bulls. Imagine esses campeões do basquete se alongando em seus "tapetões" de Yoga sob o olhar cuidadoso da professora Paula Kout! No início dos anos 50, Śrī Yogendra do Instituto de Yoga de Santa Cruz, na Índia, visitou os Estados Unidos. Ele foi o pioneiro em pesquisas médicas sobre o Yoga desde 1918, e seu filho Jayadev Yogendra até hoje continua o seu grandioso trabalho, que comprova a eficácia do Yoga como instrumento terapêutico.

Em 1961, Richard Hittleman trouxe o Haṭha Yoga para a televisão, e seu livro "The Twenty-Eighty-Day Yoga Plan" (Yoga – o programa de 28 dias) vendeu milhares de cópias. Na metade dos anos 60, o movimento ocidental do Yoga recebeu um grande estímulo através de Maharishi Mahesh Yogi, principalmente por causa de sua breve ligação com os Beatles. Ele popularizou a contemplação *yogika* sob a forma de meditação transcendental (M.T.), que até hoje possui milhares de praticantes pelo mundo. Os praticantes de M.T. também levaram a meditação e o Yoga para o mundo empresarial. Isso também estimulou a pesquisa médica sobre o Yoga em diversas faculdades americanas.

Na metade dos anos 60, o movimento ocidental do Yoga recebeu um grande estímulo através de Maharishi Mahesh Yogi, principalmente por causa de sua breve ligação com os Beatles

Em 1965, Shrila Prabhupada, com então 69 anos, chegou à Nova Iorque com uma mala cheia de livros e 8 dólares no bolso. Seis anos depois ele fundou a Sociedade Internacional para a Consciência de Kṛṣṇa (ISKCON), e em 1977, ano de sua morte, ele havia criado

um movimento espiritual mundial baseado no Bhakti Yoga (Yoga da devoção).

Muitos *swamis* treinados por Swami Sivananda, mestre dos Himalaias, um ex-médico que se tornou um doutor da alma, abriram suas escolas pela Europa e pelas duas Américas entre os anos 60 e 70. Muitos desses *swamis* ainda estão na ativa até hoje, e entre eles estão Swami Vishnudevananda (autor do famoso "Complete Illustrated Book of Yoga"), Swami Satchitananda (bastante conhecido pelos que compareceram ao festival de Woodstock), Swami Sivananda Radha (uma *swami* mulher que foi a pioneira na ligação entre a espiritualidade do Yoga e a psicologia), Swami Satyananda (de quem falaremos um pouco mais adiante), e Swami Chidananda (uma criatura santa que dirigiu o Aśram Sivananda em Rishikesh, na Índia).

Em 1969, Yogi Bhajan causou um pandemônio na tradicional comunidade Sikh (um desdobramento do Hinduísmo) quando ele quebrou a tradição e começou a ensinar Kuṇḍalinī Yoga aos seus alunos ocidentais. Hoje, a sua Organização *Health, Happy and Holy* (Feliz, Saudável e Divino) – mais conhecida por 3HO – possui mais de 200 centros por todo o mundo.

Entre os anos 70 e 80 apareceu um guru mais controverso, mas muito popular, o Bhagavan Rajneesh (hoje conhecido por Osho), cujos seguidores chamavam a atenção da imprensa por suas orgias sexuais e outros excessos. Rajneesh, um ex-professor de filosofia, elaborou suas aulas através de fontes genuínas do Yoga, misturadas com suas próprias experiências de vida. Seus vários livros se enfileiram em muitas prateleiras de diversas livrarias de sebo. Rajneesh permitia que seus alunos expressassem suas fantasias, especialmente as de natureza sexual, na esperança que isso os libertasse para o processo mais profundo do Yoga. No entanto, muitos deles ficaram presos num hedonismo disfarçado de místico, o que comprova o dito popular que diz

que tudo em excesso faz mal. Apesar de alguns de seus discípulos terem ficado profundamente desapontados com ele e com os tristes fatos envolvendo a sua organização nos anos que antecederam a sua morte em 1990, muitos discípulos ainda reconhecem Osho como um verdadeiro mestre do Yoga. Sua vida demonstra que os adeptos do Yoga surgem sob todas as formas e tamanhos e que, criando uma frase, "o *guru* de uma pessoa é o *uru* de outra pessoa" (a palavra sânscrita *uru* significa "espaço vazio"). Outra máxima que bem se aplica ao caso é a frase em latim *caveat emptor*[3], ou seja, "cuidado com o vendedor".

Um grande defensor do Haṭha Yoga nos tempos atuais foi Śrī Krishnamacharya, que faleceu em 1989 na idade avançada de 101 anos. Ele praticou e ensinou o sistema Viniyoga de Haṭha Yoga até os seus últimos dias de vida.

Outros famosos adeptos do Yoga moderno de origem indiana são Śrī Aurobindo (o pai do Yoga Integral), Ramana Maharish (um mestre de Jñāna Yoga sem igual), Papa Ramdas (que respirou e viveu o Mantra Yoga, o Yoga do som transformador), Swami Nityananda (um mestre miraculoso do Siddha Yoga), e seu discípulo Swami Muktananda (um *yogi* poderoso que colocou o Sidha Yoga, que é um Yoga Tântrico, no mapa para os praticantes ocidentais). Todos estes mestres já não estão mais entre nós.

Um grande defensor do Haṭha Yoga nos tempos atuais foi Śrī Krishnamacharya, que faleceu em 1989 na idade avançada de 101 anos. Ele praticou e ensinou o sistema Viniyoga de Haṭha Yoga até os seus últimos dias de vida. Seu filho T. K. V. Desikachar deu continuidade à tarefa sagrada de seu pai ensinando Yoga ao famoso Jiddu Krishnamurti, entre outros. Outro bastante conhecido discípulo de Śrī Krishnamacharya e um mestre em si mesmo, é B.K.S. Iyengar, tio de Desikachar, que já ensinou milhares de alunos, incluindo o mundialmente famoso violinista Jehudi Menuhin.

Também deve se mencionar Pattabhi Jois e Indra Devi. Ambos estudaram com Krishnamacharya quando jovens e desde então são inspirações para milhares de ocidentais.

Dos mestres de Yoga vivos na Índia, eu posso mencionar Śrī Chinmoy e Swami Satyananda (um mestre de Tantra que fundou a sua conhecida Escola de Bihar Yoga, que escreveu diversos livros e possui vários discípulos pelo mundo). É claro que existem vários outros importantes adeptos do Yoga, tanto os conhecidos quanto os anônimos, que representam o Yoga de uma forma ou de outra, mas eu deixo essa descoberta ao seu encargo.

Até recentemente, a esmagadora maioria dos praticantes de Yoga era composta por homens, *yogis*. Mas também havia sempre notáveis representantes femininas, as *yoginīs*. Felizmente, nos dias de hoje, algumas mulheres santas – representando o Bhakti Yoga (Yoga da devoção) – vieram para o ocidente trazendo seus discursos de amor para os praticantes que tinham seus corações abertos. O Yoga congrega tantos meios diferentes que qualquer pessoa pode encontrar nele um refúgio.

Uma incrível professora da Índia que não se encaixa em nenhum dos estereótipos é Meera Ma ("Mãe Meera"). Ela não ensina por meio das palavras, mas sim em silêncio por meio de sua simples presença. De todos os lugares, ela escolheu ter sua moradia no meio de uma curiosa vila alemã na Floresta Negra, e todos os anos atrai milhares de pessoas do mundo todo.

Uma vez que o Yoga não é restrito ao Hinduísmo, nós também devemos mencionar o Dalai Lama, defensor da não-violência e ganhador do Prêmio Nobel da Paz. Sem sombra de dúvidas ele é um dos grandes *yogis* do Tibete atual, que acima de tudo demonstra que os princípios do Yoga podem ser levados, com sucesso, não somente à corrida vida cotidiana, mas também ao palco da política. Hoje em dia o Budismo Tibetano

(que é uma forma de Tantra Yoga) é muito popular entre os ocidentais, e existem muitos *lamas* (mestre espiritual) desejosos em dividir com seus alunos os segredos de suas tradições tão bem guardadas até então.

Se você ficou curioso por saber quais os ocidentais fizeram seus nomes como mestres no movimento do Yoga moderno (compreendido nos termos mais amplos), você deve consultar a obra "The Book of Enlightened Masters", de Andrew Rawlinson. Seu livro inclui tanto mestres genuínos (como o mestre búlgaro Omraam Mikhaël Aïvanhov sobre quem eu escrevi um livro – "The Mistery of Light") como também uma centena de pseudo-mestres.

Georg Feuerstein dirige o Traditional Yoga Studies, escreveu vários livros sobre o tema e hoje vive no Canadá
www.traditionalyogastudies.com

traduzido por Cacau Peres | cgp.rio@gmail.com

Notas

1 *Ṛg Veda* ou *Ṛgveda*, o Livro dos Louvores, é o Primeiro *Veda* sendo este o *Veda* mais antigo e, ao mesmo tempo, o documento mais antigo da literatura hindu, composto de louvores, rituais e oferendas às divindades.

2 Bhagavan Śrī Ramana Maharsihi, mestre de Advaita Vedānta e homem santo do sul da Índia. Considerado um dos maiores sábios de todos os tempos, tornou-se conhecido no Ocidente especialmente através do livro "A Índia Secreta", do jornalista e escritor inglês Paul Brunton, que retratou os ensinamentos de Ramana, transmitidos, na maioria das vezes, em silêncio absoluto aos seus discípulos.

3 Regra nas leis de contrato que determina que o vendedor não garante a qualidade de sua mercadoria sem um compromisso especificado.

Bhrāmarī,

o *prāṇāyāma* nas escrituras clássicas do Haṭha Yoga

Bhrāmarī é conhecido como o *prāṇāyāma* do som da abelha. Este *prāṇāyāma* serve como uma excelente preparação para técnicas nas quais se exija maior aquietamento e introspecção, e por isso é idealmente feito antes da meditação. Aliás, o *prāṇāyāma*, em si, encerra já uma óptima prática de meditação, uma vez que serve mais para a internalização e observação do que para a manipulação do *prāṇā*.

Segue uma descrição inicial

a) Sente numa posição confortável, idealmente num ambiente silencioso;

b) tape os ouvidos;

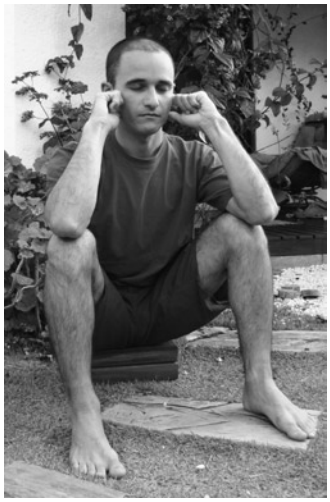
c) faça uma inspiração profunda;

d) expire lenta e profundamente, produzindo um zumbido semelhante ao de um abelhão (*bhrāmarī*).

Este é, sem dúvida, um *prāṇāyāma* adequado ao *doṣa vata* que há em nós, uma vez que conforta a mente, acalma a ansiedade e pode eliminar a insônia. O *doṣa pitta* também pode se beneficiar muito do *bhrāmarī* no acalmar de estados emocionais como a raiva e outras emoções agressivas.

Como sentar?

Pode escolher sentar-se em qualquer *āsana* de meditação como *siddhāsana*, *sukhāsana*, *padmāsana* ou *vajrāsana*, por exemplo. Neste caso, os braços terão de ficar elevados sem apoio para que as mãos possam tapar os ouvidos. O inconveniente é que relativamente cedo os braços se cansam e torna-se impossível seguir o *bhrāmarī* com sucesso.



A alternativa é sentar sobre um ou dois bloquinhos de madeira ou cortiça, com as plantas dos pés apoiadas no chão, as pernas flectidas com os joelhos a apontarem para o céu, as costas o mais alinhadas e rectas possível, os cotovelos ou antebraços apoiados sobre os joelhos e as mãos sobre a cabeça tapando os

ouvidos. Esta variação permite, sem dúvida, uma maior permanência, embora talvez não seja o ideal para aqueles que gostam de aparecer na fotografia ;)

Como tapar os ouvidos

Os ouvidos podem ser tapados simplesmente com os polegares ou com os indicadores sem qualquer exigência adicional que não a do conforto.

Aqueles que conhecerem poderão fazer *ṣaṇmukhī mudrā* ou *yoni mudrā* conforme a nomenclatura da *Gheraṇda Saṁhitā*. Este é o gesto que fecha as sete portas da entrada dos sentidos na cabeça: ouvidos, olhos, narinas[1] e boca. Com a sugestão do *mudrā* não se quer mais do que intensificar o *pratyāhāra* proporcionado pelo exercício.

Em ambos os casos é importante que o praticante se assegure que os ouvidos ficaram bem tapados e que a posição é confortável para que não haja necessidade de interromper o exercício antes do previsto. Por fim, enquanto tiver alguma inflamação nos ouvidos evite o *prāṇāyāma*.

Aprofundando

Como forma de intensificar a introspecção e dar maior coerência interna ao *prāṇāyāma* sugere-se fazer *ujjāyī* na inspiração. O zumbido da expiração não precisa ser muito alto, mas apenas o suficiente para que cada um perceba a vibração dentro do crânio.

O *bhrāmarī prāṇāyāma* pode ser o ponto de partida para uma prática do Nāḍa Yoga tão exaltado na *Haṭha Yoga Pradīpikā*. Neste sentido sugere-se que depois de, num primeiro momento, se executar o *bhrāmarī* conforme foi acima descrito, se deixe cair o som do zumbido

na expiração, se cesse o *ujjāyī* na inspiração (no caso de ter sido feito) e se procure descortinar um som interno ao qual o praticante possa dirigir a atenção. As "sete portas" devem manter-se bem fechadas para que a busca não seja perturbada pelo exterior. Esta investigação do som interno deve ser repetida para que os frutos possam aparecer. Progressivamente os sons mais densos vão sendo abandonados e os mais subtis investigados.

Vejamos então o que nos dizem os *Śāstras:*

> Inala-se rapidamente produzindo um som semelhante ao do vôo do zangão; depois expira-se lentamente (após a retenção com os pulmões cheios) produzindo o som do vôo da abelha. Com a prática deste exercício, os grandes *yogis* experimentam uma felicidade indescritível em seus corações. (*Haṭha Yoga Pradīpikā*, II, 68)[2]

O texto confirma a indicação – o som da abelha – que é a marca distintiva deste *prāṇāyāma*. Quanto à inspiração, a indicação é para que seja feita de forma rápida e com o som do zangão. De facto, para que esse som seja produzido na inspiração, esta tem de ser rápida. No entanto, admite-se também que ali esteja uma referência à inspiração em *ujjāyī*, caso em que a inspiração poderá ser mais profunda e lenta, o que parece ser o ideal.

Quanto à retenção com ar, embora ela não conste do texto original, conforme o tradutor assinala pelos parênteses, fica a sugestão. Alguns professores consideram a retenção irrelevante no *bhrāmarī*, enquanto outros a sugerem em fases mais complexas do exercício. Em qualquer caso, o foco não é certamente a retenção, mas sim a expiração. Assim, recomenda-se moderação.

Vejamos agora a *Gheraṇḍa Saṁhitā*, V, 78-82[3]:

> Depois da meia-noite, num lugar silencioso onde nem sequer o ruído de animais ou insectos possa ser ouvido, ele irá praticar inspiração e retenção, tapando os ouvidos com as mãos.

> Então, ele irá ouvir vários sons internos no seu ouvido direito. O primeiro som será semelhante ao de um grilo, depois o de uma flauta, o trovão, o de um tambor, o de uma abelha, depois sinos, gongos, trompetas, timbales, *mṛdaṅga*, tambores militares e do tambor *dundubhi*.
>
> Estes sons diversos serão revelados por uma prática diária deste *bhrāmarī*. Por fim, o som *anāhata* [não percutido] emerge do coração. Da ressonância deste som interior nasce uma luz, e esta luz inunda a mente. Quando a mente é absorvida alcança o assento supremo de *Viṣṇu*. Pelo sucesso no *brāmarī* alcança-se o sucesso no *samādhi*.

Claramente, sob o nome *bhrāmarī* é aqui descrito não um *prāṇāyāma*, mas a técnica de *Nāḍa Yoga* acima sugerida e que é amplamente explorada sob o nome *nāda anusandhāna* na *Haṭha Yoga Pradīpikā* (IV, 65-105). Assim, encontramos aqui o suporte da tradição para a investigação sugerida, tendo como ponto de partida o *bhrāmarī prāṇāyāma*.

A referência ao escutar pelo ouvido direito não tem necessariamente de ser entendida literalmente, uma vez aqueles sons são subtis, não percutidos. Esta investigação pode ser feita explorando a retenção ou sem retenções. Vale o bom-senso. Relembre que não é o difícil que traz resultados, mas sim o que é adequado a cada momento.

Hariḥ Om!

Miguel ensina *Yoga* no Porto, em Portugal e edita o site

www.dharmabindu.com

Notas

1 Claro está que o fechar das narinas deve ser entendido habilmente. Por favor não se suicide com o *bhrāmarī*!

2 Svātmārāma Yogendra*, Haṭha Yoga Pradīpikā*, Tradução de Pedro Kupfer, Instituto Dharma-Yogashala, 2002, Florianópilis, Brasil.

3 Tradução para o português feita pelo autor a partir de *The Forceful Yoga, Being the Translation of Haṭhayoga-Pradīpikā, Gheraṇḍa-Saṁhitā and Śiva-Saṁhitā*, tradução para o Inglês de Pancham Sinh e Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, 1ª Edição, Motilal Banarsidas Publishers, 2004, Delhi, Índia e ainda de *Gheraṇḍa Saṁhitā*, Traité Clasique de Haṭha Yoga, Original, Traduction, Commentaires, Jean Papin, Éditions Almora, Septembre 2005.

Purāṇas e *Itihāsas*

A Narrativa literária e seu papel na emancipação espiritual do indivíduo

por Paresha Dasa

Creio que cada um de nós tem em sua memória a lembrança de uma doce figura que embalava suas noites de sono com (hi) estórias, contos e fábulas ainda na infância. Eu mesmo me recordo das fábulas, canções e narrativas religiosas contadas e cantadas por minha avó com muito carinho. Embora a tradição de sentar-se juntinho das crianças para contar (hi) estórias pareça ter perdido seu lugar para os encantamentos da *running way of life* em que vivemos, tal sumiço não ocorreu despercebido por muitos – e isso explica o fato recente de muitas correntes psico-pedagógicas enfatizarem a importância da narrativa literária no processo educacional infantil[1].

A verdade é que o papel da(s) narrativa(s), enquanto discurso, na construção da identidade de um indivíduo surge na mais tenra infância, porém não para por aí. Ao longo de nossas vidas, "formulamos os relatos de nossas origens culturais e das crenças que nos são mais caras sob a forma de histórias, e não é apenas o "conteúdo" dessas histórias que nos atrai, mas seu artifício narrativo"[2].

A função e atuação acentuada da(s) narrativa(s) também podem ser percebidas através de sua utilização diversa pelos meios de entretenimento e de cultura da qual nos cercamos. Como por exemplo, as narrativas cinematográficas, literárias, visuais, auditivas e etc., e, da "auto-narrativa" que estabelecemos na forma de diálogos e/ou monólogos internos - que constituem um dos meios pelos quais fortalecemos nossos condicionamentos (*vṛttis*) ou nos libertamos dos mesmos.

Quanto ao papel dos épicos, fábulas e contos na educação de um indivíduo e na transformação deste em um ser espiritualmente emancipado, a cultura milenar da Índia desde sempre se mostrou perito no assunto.

Desde a narrativa oral à escrita, da literatura védica às produções literárias budistas, encontramos uma cultura na qual o papel dos tipos de narrativa é servir de ponte (*setu*) entres as etapas da vida experimentadas pelo individuo (nascimento, infância, juventude, velhice e morte) e os estados supramundanos de consciência.

Origem e importância dos *Purāṇas* e *Itihāsas*

A tradição conta que motivado pela compaixão e compreensão de que na atual era de Kali os seres humanos em geral seriam destituídos de 1. boa memória e 2. prévias qualificações para o estudo aplicado do Vedānta, Veda Vyāsa compilou os *Itihāsas* e *Purāṇas* – textos compostos de narrativas históricas e dos feitos dos heróis – com o objetivo de instruir a maior parte da população nos mesmos valores superiores preconizados pelas *Upaniṣads*[3].

A importância fundamental do conhecimento védico (*śabda-brahma*) ser transmitido na forma de narrativas históricas - como encontradas nos *Purāṇas* e *Itihāsas* - pode ser facilmente compreendida ao constatarmos que não há quem não se deleite com um bom épico, um romance, um conto cheio de encantos e repleto de significados. Somos capazes de ficar horas a fio ao redor de uma fogueira onde boas (hi) estórias são contadas, ao passo que, por mais aplicado que seja nosso intelecto nos fadigamos com o contínuo exercício intelectual-filosófico.

Isso se deve ao fato de que épicos, contos e fábulas nos ensinam sem percebermos a profundidade com a qual estamos aprendendo. E nessa prazerosa atividade de ouvir as narrativas "espirituais" encontradas nos *Purānas* e nos *Itihāsas* aprendemos (com o coração e o intelecto alinhados) as mais profundas e valorosas lições da vida.

A Vibração Espiritual dos Sons Védicos

Na transmissão do conhecimento védico o indivíduo é educado para realizar a Verdade Suprema através do som, ao invés de simplesmente procurar enxergá-la. Por meio de ouvir o conhecimento védico (*śravāṇam*), recitá-lo (*kīrtanaṁ*) e recordá-lo (*smaraṇaṁ*) através da prática, a vida do *sādhaka* se faz perfeita.

Tal *sādhaka* vive e medita na unidade entre a Suprema Personalidade de Deus e a vibração dos sons védicos - que reside no coração de todos os seres vivos -, e assim purifica sua consciência das vibrações sonoras ordinárias e não espirituais[4].

Também podemos estabelecer uma ligeira relação entre a função "purificadora da consciência" que *Purāṇas* e *Itihāsas* apontam para aqueles que escutam suas narrativas e a função da "catarse", ou purificação das emoções, na tragédia como espécie ou gênero da poesia dramática clássica grega.

Aristóteles em sua obra "Poética"[5] define a catarse como

uma das funções da literatura. Trata-se da experiência purificadora emocional e psicológica vivida pelo espectador, ouvinte ou leitor da boa obra literária ou dramática. Kṛṣṇa Dvaipāyana Vyāsa, o compilador da literatura védica, também teve a intenção de promover uma experiência transformadora no ser humano através dos *Purāṇas* e do *Mahābhārata*.

De acordo com *śṛuti* e *smṛti* os *Purāṇas* e *Itihāsas* são considerados "o quinto *Veda*": *itihāsapurāṇaṁ pañcamaṁ vedanaṁ*[f]. Através dessa citação dos *śāstras* passamos a compreender um dos motivos pelos quais a *Bhagavad Gītā* – que é um capítulo de um *Itihāsa* (o *Mahābhārata*) - também ser conhecida como *Gītā Upaniṣad*.

Do ponto de vista das escolas tradicionais do pensamento védico, Śrīla Vyāsadeva e seus discípulos são, de fato, os compiladores originais dos *Vedas*, *Purāṇas*, *Itihāsas* e *Upaniṣads*. Entretanto, muitos estudiosos têm atribuído autores e datas diferentes e divergentes aos muitos textos da literatura védica.

O objetivo desse artigo não é por em discussão as diversas opiniões acerca de uma "real" posição historiográfica das obras literárias em questão, mas abordar a singularidade e total relevância da mensagem espiritual contida nos *Purāṇas* e épicos como o *Rāmāyaṇa* de Vālmīki e o *Mahābhārata* de Vyāsa[g]. A riqueza de tais narrativas em dimensões estética, moral e filosófico-espiritual é indiscutível. Escutá-las e refletir

sobre suas mensagens é de grande benefício para crianças e adultos, leigos e literatos.

Grandes mestres de diferentes escolas do conhecimento védico foram educados na mensagem espiritual de Śrī Kṛṣṇa através da *Bhagavad Gītā* e do *Bhāgavat Purāṇa*; nas complexidades e sutilezas do *dharma* a partir das tensões morais vividas pelas personagens do *Mahābhārata* e do *Rāmāyaṇa*.

Todos nós concordamos que a boa narrativa literária, a boa literatura é aquela que, entre muitos fatores, é capaz de educar o indivíduo para os valores humanos e espirituais. Educar para o Ser. Educar para os verdadeiros valores da liberdade. Entre as grandes obras literárias de todos os tempos e culturas reconhecemos aquelas cuja contribuição é trans-histórica, nos leva para além de seu tempo e de sua circunferência, nos conduz a uma realização profunda da vida.

O legado literário deixado por Vyāsa e Vālmīki não se restringe às fronteiras geográficas ou religiosas da Índia, sua validade é universal e o seu destino é o coração de toda a humanidade. Contemplar a mensagem dos *Vedas* através das narrativas dos *Purāṇas* e *Itihāsas*, sem dúvida alguma, constitui um meio eficaz de purificarmos nossa consciência (*svādhyāya*) e de mergulharmos nas profundezas do *Ātma*.

O antídoto para a ignorância é o conhecimento. E o caminho para a libertação do *saṁsāra* é a *ousadia* de uma vida inspirada nas lições e na conduta dos sábios como encontradas em tais textos védicos que são aprazíveis aos nossos ouvidos, intelecto e alma.

Paresha dasa é brasileiro e professor de Literatura e Filosofia Bhakti-shastra, licenciado pelo VIHE – Vaishnava Institute for Higher Education (Vrindavan-India).

pareshadasa@gmail.com

Notas:

1 “A aplicabilidade terapêutica de textos literários para crianças”, de Clarice Fortkamp Caldin. Enc. Bibli: R. Eletr. Bibliotecon. Ci. Inf., Florianópolis, n.18, 2º sem. 2004. Disponível em: www.encontros-bibli.ufsc.br

2 “Nova Luz sobre a Antropologia”, de Clifford Gertz. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2001. capítulo 9: Um ato desequilibrador: A Psicologia Cultural de Jerome Bruner. Página 169.

3 “Śrīmad Bhāgavatam 1.4.17-25”. Prabhup da A.C. Bhaktivedanta Swami.. – São Paulo: The Bhaktivedanta Book Trust ed., 1995.
Śrīmad bhāgavatam 12.6.37-41.

4 “Poética**,** de Aristóteles”. Tradução de Eudoro de Souza. Porto Alegre: Globo, 1966.

5 *Chāndogya Upaniṣad* 7.1.2 .

6 “Metáfora – da retórica à semiótica”, de Edward Lopes. São Paulo: Atual ed., 1987: “Num mundo como o de hoje, de raciocínios algébricos, e onde os valores supremos são a máquina e a automação; e onde o pensamento ameaça converter-se em atividade cibernética de robô, é preciso saudar tudo aquilo que contribua para destruir as unidades ideológicas, para manter o homem no mundo passional do homem, no espaço dos saberes problemáticos, da dialética, da argumentação e do debate, da intuição e do sentimento, das probabilidades e das crenças, da ficção, do mito e do sonho; esse é o mundo humano; e esse ainda é – felizmente – o mundo das figuras, um mundo metafórico.”

Subrahmanyam,

filho de Śiva e Pārvatī (parte I)

Patrick van Lammeren

Subrahmanyam não é uma divindade tão conhecida no ocidente como Śiva, Viṣṇu ou Gaṇeśa. Há indícios de que era cultuado por todo o território indiano, na antigüidade. Atualmente, porém, seu culto restringe-se ao estado de Tamil Nadu, no sul da Índia, onde praticamente toda cidade tem um templo dedicado a ele. Dentre os seis maiores grupos devocionais enumerados por ādi Śaṇkara[1] encontra-se os Kaumāram, adoradores de Kumāra, um dos vários nomes de Subrahmanyam. Seu nome em tamil é Murugan, que significa "aquele que é eternamente jovem e belo". Subrahmanyam é caracterizado por duas qualidades: é a divindade que rege a guerra, e ao mesmo tempo é aquele que habita os montes do sul da Índia.

Em relação à literatura antiga védica, Subrahmanyam é uma divindade relativamente recente. Sua história é narrada resumidamente no *Ramāyaṇa* e três diferentes versões ocorrem ao longo do *Mahābhārata*. Ela é contada principalmente nas *Purāṇas* e em inúmeros poemas, escritos em sânscrito e em tamil.

Em geral, Subrahmanyam é considerado uma divindade guerreira, sendo o general do exército dos *devas* (divindades). É filho de Śiva e Pārvatī e irmão de Gaṇeśa. Entretanto, é intimamente relacionado a Agni, deus do fogo, e à Kṛttikā, um aglomerado de seis estrelas próximo à constelação de Touro – no ocidente é chamado de Plêiades, e são contadas sete estrelas, ao invés de seis. Desta forma, Subrahmanyam muitas vezes é dito ser filho de Śiva, Pārvatī, Agni, das seis Kṛttikās e de Gaṅgā. A forma como se dá esta filiação varia de uma escritura para outra, mas raramente alguma destas divindades é omitida da história. A maioria delas têm no nascimento de Subrahmanyam o propósito de derrotar a horda de *asuras* (demônios) chefiadas, normalmente, por Tāraka.

História

Uma das versões mais conhecidas é a contada na *Skanda Purāṇa*. É dito que Śiva estava fazendo rigorosos *tapas* (ascese), durante muito tempo, deixando assim de cumprir as próprias atribuições. Isto resultou em uma desordem no Universo, o que permitiu que um *asura* chamado Tāraka passasse a atormentar os *devas*, com o objetivo de dominar os três mundos: Svarga Loka (o reino dos *devas*), Bhū Loka (a Terra) e Nāraka Loka (os reinos inferiores).

Uma enorme guerra ocorreu entre *devas* e *asuras*. Entretanto, os primeiros não estavam sendo bem sucedidos e, sem saber o que

fazer, correram para pedir a ajuda de Brahmā[2], o Criador. Este explicou que Tāraka havia feito muito *tapas*, e como resultado obteve o direito a uma bênção. Tāraka pediu a Brahmā a imortalidade; porém, como tudo o que nasce necessariamente morre, esta lhe foi negada. Então, o *asura* pediu a bênção de morrer apenas pelas mãos de uma criança – afinal, qual criança seria capaz de derrotá-lo em batalha? Brahmā, então, concedeu-lhe esta bênção, e era exatamente por este motivo que os *devas* não eram capazes de derrotá-lo na guerra. O Criador, então, sugeriu aos *devas* que procurassem Śiva – sem dúvida um filho seu seria poderoso o suficiente para derrotar Tāraka.

Os *devas*, então, procuraram por Himavat, a divindade que preside os Himālayas, e pediram-lhe que tivesse uma filha. A idéia é que esta filha se casasse com Śiva e com ele tivesse um filho. Himavat, preocupado com o poder de Tāraka, aceitou, e então sua mulher Mena deu à luz Girijā, ou Pārvatī – literalmente, "a filha da Montanha".

Após Pārvatī ter crescido, Himavat passou a levá-la para visitar Śiva, na esperança de que ele permitisse que Pārvatī ficasse cuidando de suas necessidades enquanto ele meditava. Apesar de relutar no início, Śiva acabou concordando.

O tempo passou, mas Śiva não demonstrava nenhum interesse em Pārvatī. Os Devas, apreensivos, pediram então ajuda a Kāmadeva, deus do amor. Atendendo ao pedido, Kāmadeva aproximou-se de Śiva enquanto este meditava, e no momento propício - quando Pārvatī estava próxima -, atirou sua flecha. Śiva despertou de seu *samādhi*, olhou para Pārvatī e começou a contemplá-la, sob efeito da flecha. Mas Śiva é Mahayogī, o grande asceta, e rapidamente foi capaz de observar as próprias reações - sem dúvida tal sentimento que brotara tinha uma causa, e não lhe parecia natural naquele momento. Desconfiado, Śiva olhou ao redor, e viu Kāmadeva escondido atrás de um arbusto, horrorizado por ter sido descoberto. Enfurecido, Śiva abriu seu terceiro olho, consumindo Kāmadeva em chamas.

Neste momento, Pārvatī ficou muito desesperançada – se nem mesmo Kāmadeva obteve sucesso, quem mais poderia? Então, ela

decide retirar-se e passar o resto de sua vida fazendo tapas para casar com Śiva.

Quando os *devas* souberam do incidente com Kāmadeva, foram imediatamente conversar com Śiva. A pedido de Rati – esposa de Kāmadeva – ele trouxe seu marido de volta a vida, porém sem um corpo – a partir deste momento, ninguém seria capaz de ver Kāmadeva, apenas Rati. Os *devas*, então, explicaram a situação a Śiva, e pediram-lhe que se casasse com Pārvatī, para que o mundo fosse protegido de Tāraka. Finalmente, ele concordou em ajudar, mas antes seria necessário testar a devoção de Pārvatī.

Disfarçando-se de *brahmachārī*, Śiva foi ao encontro da moça. Após Pārvatī explicar o motivo de seu *tapas* ao *brahmachārī*, ele começou a criticar Śiva, dizendo que ele não merecia tamanha devoção. Pārvatī, então, o defendeu com todas as suas forças, chegando a afirmar que aquele que fala mal de Śiva não merecia a vida que tem. Diante de tal devoção, Śiva revelou sua verdadeira forma, e aceitou casar-se com ela.

Após o casamento, o casal aproveitava sua vida conjugal, quando uma pequena quantidade do esperma[3] de Śiva caiu no chão. Como resultado, muito calor foi gerado e todo o mundo começou a queimar. Brahmā e Viṣṇu, então, instruíram Agni, deus do fogo, a resolver a situação. Desta forma, ele se disfarçou de *sādhu* e foi à residência do casal, pedir por esmolas. Śiva, enfurecido por ter sido perturbado, avançou com seu *triśūla*, mas foi impedido por Pārvatī, que sensibilizou-se com o *sādhu*. Sem ter o que oferecer a ele, ela decidiu oferecer-lhe o esperma de Śiva, que foi imediatamente ingerido por Agni. Enfurecida por tal desrespeito, Pārvatī o amaldiçoou, tornando-o onívoro. Além disto, disse que tal esperma iria inflamar seu corpo.

Agni, então, retornou e contou a história aos *devas*. Mas, para o espanto de todos, devido à proximidade com Agni os *devas* ficaram grávidos e com muita dor. Eles pediram ajuda a Viṣṇu, que lhes disse para procurarem Śiva. Este, orientou-os a expelir o sêmen, que se tornou uma montanha de ouro. Śiva, então, instruiu Agni a implantar tal esperma no

útero de alguma mulher. Assim, Agni foi a um lugar isolado, às margens do rio Ganges, esperando por alguma mulher que pudesse passar por lá. Ele não esperou muito, quando as seis Kṛttikās, tremendo de frio após seu banho matinal, se aproximaram para se esquentar. Neste momento, o esperma de Śiva entrou por seus poros, e as seis ficaram grávidas. É dito que isto ocorreu no mês de Kārttika (outubro-novembro).

Quando os respectivos maridos das Kṛttikās souberam da gravidez, as amaldiçoaram. Como resultado, elas foram transformadas em uma Nakṣātra[4], e foram posicionadas no céu. Mas, antes que isto pudesse ocorrer, elas expeliram os fetos nos Himālayas. Gaṅgā[5], então, carregou-os até um lugar seguro, que estava coberto por densos arbustos de junco. Com o decorrer do tempo, os seis fetos se desenvolveram, gerando uma criança com seis cabeças. Os *devas* foram até o local, em festa, e Pārvatī pegou o menino no colo e o amamentou.

Śiva garantiu aos *devas* que os dias de Tāraka estavam contados, e então eles foram para o campo de batalha. Porém, como Brahmā disse que apenas venceriam se lutassem sob o comando de Subrahmanyam, os *devas* pediram-lhe que se tornasse seu general. Enquanto isto, Devasenā, filha de Mṛtyu[6], deus da morte e do *dharma*, aproximou-se de Subrahmanyam, e pediu-lhe que se tornasse seu marido, o que foi concedido. Assim, Subrahmanyam tornou-se Devasenāpati, literalmente marido de Devasenā e senhor do exército dos *devas*.

Montado em um elefante, Subrahmanyam e seu exército chegaram a uma ilha entre os rios Gaṅgā e Yamunā, juntamente com Tāraka e sua horda de *asuras*. Inicialmente, a batalha estava favorável aos *asuras*. Muitos *devas* foram feridos por Tāraka, incluindo Indra. O sábio Nārada, então,

disse-lhes que seria inútil continuar esta luta com Tāraka, pois apenas Subrahmanyam era capaz de derrotá-lo.

Tāraka começou a utilizar seus poderes de ilusão, e passou a ter dez mil braços. Desesperados, os *devas* correram do campo de batalha. Viṣṇu, então, instruiu Subrahmanyam a enfrentar Tāraka, antes que fosse tarde demais. Assim, iniciou-se uma grande batalha entre eles, que tinham poderosas armas. O *asura* chegou a deixar Subrahmanyam inconsciente, em um dado momento; porém, ele levantou-se rapidamente e, reverenciando seus pais mentalmente, arremessou sua lança – chamada Śakti (em sânscrito) ou Vel (em tamil) –, matando Tāraka instantaneamente. Os *devas* vibraram, e a guerra chegou ao fim.

Outras versões contam que Subrahmanyam, após derrotar a horda de *asuras*, dirigiu-se ao sul. Lá, encantou-se pela filha de um chefe de caçadores, chamada Valli, que fazia *tapas* para casar-se com ele. De modo a testar sua devoção, ele disfarçou-se de caçador e a encontrou nos campos de milho, perguntando se não havia visto um cervo passar por ali. Valli respondeu negativamente, e o condenou por ter entrado em uma propriedade alheia e por conversar daquela maneira com uma mulher estranha, quando ela estava sozinha. Em resposta, o caçador apenas riu. Com raiva, Valli chorou chamando por seus irmãos, mas o caçador ainda pediu-lhe em casamento e disse que este era seu único propósito ao se dirigir a ela. Os sete irmãos de Valli chegam para acudi-la, mas para a surpresa de todos o caçador havia se transformado em uma grande árvore. Sem ver ninguém que pudesse ameaçá-la e achando ser o choro de Valli apenas manha de criança, os irmãos foram embora e a árvore reassumiu a forma de caçador. Valli, então, o expulsou da propriedade.

Mais tarde, Subrahmanyam, na forma de um velho cansado, aproximou-se dela. Com pena, Valli ofereceu-lhe água e frutas. Enquanto comia, o velho a pediu em casamento, o que provocou somente um sorriso em Valli. Ela lhe explicou que fez votos para casar-se apenas com Subrahmanyam. Neste momento, o irmão deste, Gaṇeśa, veio em sua ajuda e, na forma de um elefante assustador,

correu na direção deles. Valli, que tinha medo de elefantes, ficou desesperada e abraçou o velho, pedindo proteção. Porém, o velho pediu que ela garantisse que casaria com ele, caso ele a protegesse. Após o consentimento de Valli, o elefante desapareceu misteriosamente. Sem mais perigo, ela se recusou a cumprir o prometido – afinal, a promessa de uma moça em perigo não poderia ser cobrada. Mas, ao terminar de falar estas palavras, o elefante surgiu novamente, e novamente ela fez a promessa. Neste instante, para a surpresa de Valli, ela viu Subrahmanyam exatamente onde estava o velho. Desculpou-se, então, por seu comportamento tolo e pediu sua bênção. Muito satisfeito com a grande devoção de Valli, Subrahmanyam a aceitou como consorte e transformou-se novamente em caçador.

A notícia do encontro de Valli com um desconhecido e do casamento entre eles espalhou-se pelas vilas. Considerando ser o pretendente um vagabundo, seu pai e irmãos foram até Valli tentar colocar algum juízo em sua cabeça. Então, Subrahmanyam, na forma de caçador, arremessou sua lança, queimando a todos. Entretanto, à pedido de Valli, os trouxe de volta à vida. Percebendo que ele era ninguém menos que Subrahmanyam, a deidade protetora de sua família, todos se prostraram diante dele e pediram sua bênção. Com isto, o casamento entre eles foi celebrado e Subrahmanyam retirou-se para os montes próximos ao Kailasa com suas esposas Devasenā e Valli. Esta história, juntamente com outros contos tamilianos, retratam a relação de Subrahmanyam com as florestas e montes do sul da Índia.

*Este artigo continua na próxima edição.

Patrick van Lammeren é professor de simbolismo védico, estudante de física pela UFF e estudante de Vedānta desde 2004, além de fazer parte da equipe do Centro de Estudos Vidya Mandir, dirigido pela professora Gloria Arieira.

sheratan@superig.com.br

Notas

1 Os outros cinco são os Gāṇapatyam (Gaṇeśa), Śaivam (Śiva), Vaiṣṇavam (Viṣṇu), Sauram (Sūrya) e śaktam (Śakti, Devi).

2 Brahmā (lê-se Brahmá) é uma palavra masculina referente ao Criador. Não confundir com Brahman (lê-se Brâhman), o Absoluto, que é uma palavra neutra.
3 O esperma de Śiva é a manifestação de seu poder criativo.
4 Cada uma das 27 Nakṣātras, também chamadas de Mansões Lunares, recebe o nome de uma estrela ou grupo de estrelas que nela se encontra. No ocidente, as Kṛttikās são chamadas de Plêiades. Trata-se de um aglomerado de seis estrelas próximo à constelação de Touro. O mês de Kārttika (outubro-novembro) é definido como aquele onde a Lua Cheia encontra-se sobre as Kṛttikās.
5 Trata-se do rio Ganges. Em sânscrito, o nome do rio é Gaṅgā, sendo o termo *Ganges* uma corruptela feita pelos ocidentais. De acordo com a tradição, o rio é a manifestação terrena da deusa de mesmo nome.
6 Apesar da Skanda Purāṇa afirmar que Devasenā é filha de Mṛtyu, a maioria das versões contam que ela é filha de Indra, o rei dos *devas*. De fato, tais histórias contam que Indra nomeia Subrahmanyam general. Este ato é simbolizado pela entrega de sua filha a Subrahmanyam. *Semā* significa "exército" e, portanto, Devasenā é literalmente o "exército dos Devas".

Onde praticar

Entre em contato para participar desta lista e fazer parte dos Cadernos de Yoga: anuncios@cadernosdeyoga.com.br (48) 3209 8978

Bahia

Estúdio Yoga Santosha
Mudrá, Mantra, Kriyá, Ásana, Pránáyáma, Yoganidrá, Samyama
Rua Barro Vermelho, 310-B - Praia do Buracão
Rio Vermelho - Salvador, BA
Fones: (71) 8804-0110 e 3245-4408
yogasantosha@gmail.com
www.yogasantosha.blospot.com

Ceará

Cristiano Bezerra
Hatha Yoga, estudo de Vedanta e canto de Kirtan
Rua Coronel Linhares, 452
Meireles - Fortaleza, CE
Fones (85) 3087-9407 e 9607-7965
cristiano@ekadantayogashala.pro.br
www.ekadantayogashala.pro.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Paraná

Espaço UNIPAZ - Yoga
Hatha, Power, Dança Circular, Cursos de Formação
Rua Jacarezinho, 363
Mercês - Curitiba, PR
Fone: (41) 3018-0223
janete@duprat.pro.br
www.unipazparana.org.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Ciência Meditativa
R. Dr Alexandre Gutierrez, 990 - Batel
Curitiba, PR
Fone: (41) 242-6699
contato@ciênciameditativa.com
www.cienciameditativa.com

Rio de Janeiro

Academia Hermógenes de Yoga
R. Uruguaiana, 118 - cobertura - Centro
Gávea - Rio de Janeiro, RJ
Fone: (21) 2224-9189
www.profhermogenes.com.br

Santa Catarina

Casa de Yoga Shanti OM
Hatha, Yogaterapia, Meditação, Filosofia, Formação e Retiros
Rua Eugênio Moreira, 114
Joinville, SC
Fones: (47) 433-3706 e 455 0374
laurapacker@terra.com.br
www.casadeyogashantiom.com.br

Núcleo de Yoga Pádmáshram
Hatha Yoga, Yoga para Gestantes e Yoga Infantil
Práticas em cidades da região
Rua Carlos Gomes, n°39 - sala 02
Rio do Sul - Santa Catarina
(47)35335286 - 88384253
adriane.kassis@uol.com.br

Prana e Yoga
Praia Brava - Itajaí, SC
Tel. (47) 3349-1133, 8409-5818 e 8422-7770
pranaeyoga@.pranaeyoga.com.br
www.pranaeyoga.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Yogashala
Várias linhas de Yoga, formação de professores e workshops
Travessa Stodiek, 44
Centro - Florianópolis, SC
Fone/Fax: (48) 3222-5534
yogashala@devi.com.br
www.yogashala.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

São Paulo

Aruna Power Yoga
Yoga Tradicional e Power, Meditação, Formação de Instrutores
Rua Eça de Queiroz, 711
Paraíso - São Paulo, SP
Fone: (11) 5579-5975
info@yogasite.com.br
www.yogasite.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

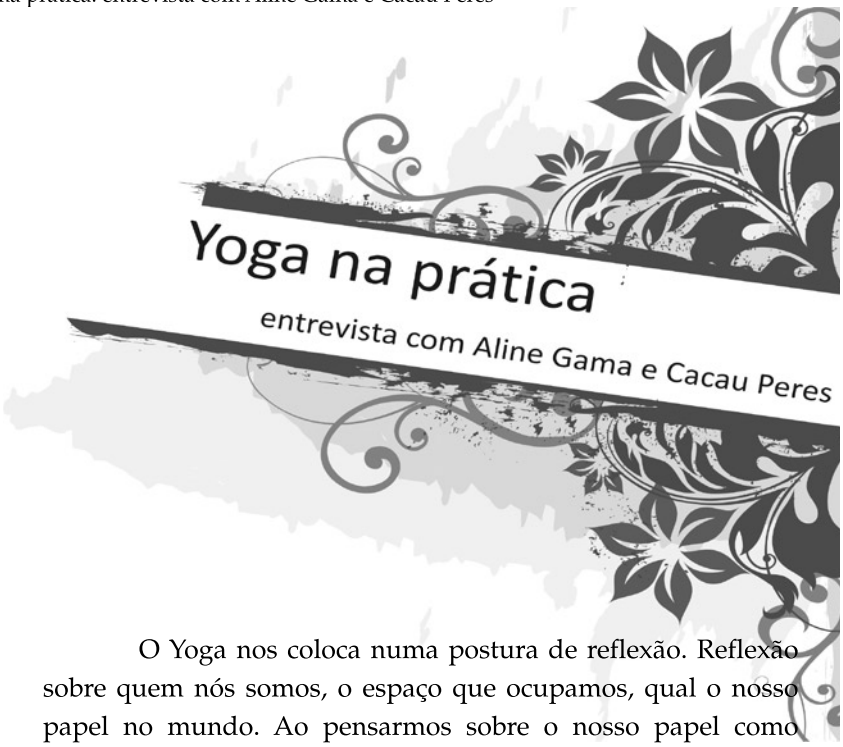
Instituto de Yogaterapia
R. Américo de Moura, 91
Taquaral - Campinas, SP
Fone (19) 3254-7033 e (19) 3442-2223 (Limeira)
yogaterapia@terra.com.br
www.instituto-yogaterapia.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Nilakantha
Diversas linhas de prática de Yoga e massagens
Rua Grécia, 462 – Jd. Europa
São Paulo, SP – 01450-010
Fone: (11) 3086-1112
info@nilakantha.com.br
www.nilakantha.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Yoga Ananda-Centro de Estudos
Rua Voluntários da Pátria,3314-Santana
São Paulo-SP
Fone:(11)2977-6138
cristinayoga@uol.com.br
www.yogaananda.com.

Minas Gerais

Satyananda Yoga Center
Rua Santo Antonio do Monte, 88
Bairro Santo Antônio - BH/MG
Fone: (31) 3296-2869
site: www.satyanandayoga.com.br
E-mail: bihar@satyanandayoga.com.br



O Yoga nos coloca numa postura de reflexão. Reflexão sobre quem nós somos, o espaço que ocupamos, qual o nosso papel no mundo. Ao pensarmos sobre o nosso papel como seres sociais que somos, refletimos também sobre os papéis de todas as outras pessoas com as quais dividimos espaço, seja na mesma cidade ou do outro lado do mundo. Pois, na verdade, não importa, todos estamos conectados, respiramos o mesmo ar e caminhamos sobre o mesmo solo.

Cacau e Aline são *yogis* engajadas. *Yogis* que fazem uso das ferramentas que lhes foram dadas, inteligência, discernimento e sensibilidade, para ajudar pessoas que são esquecidas e marginalizadas.

Aline e Cacau trabalham para que detentas se coloquem numa postura reflexiva sobre a condição delas, não diretamente através do Yoga, mas de uma cartilha que lhes explica os seus direitos. Cacau e Aline tentam levar consciência e dignidade a essas pessoas que pouco nos lembramos que existem, mas que estão ao nosso lado, dividindo espaço e vivendo dramas que poucos conseguimos imaginar.

Aline: Defensora Pública do Estado do Rio de Janeiro, há cerca de 7 anos, tendo exercido suas atividades no Complexo Prisional do Bangu, no Rio de Janeiro, durante três anos no Presídio Bangu VII (feminino), que conta com um efetivo carcerário de quase 500 internas. Uma das autoras da "Cartilha da Interna: Tudo o que você precisa saber sobre seus direitos após a condenação", que se constitui em um pequeno manual de direitos e deveres relativos à execução da pena, distribuído às presidiárias do estado do RJ. Atualmente escrevendo uma nova versão da cartilha, que terá distribuição nacional.

Cacau: Museóloga, publicitária e tradutora, praticante de Yoga desde 2003. Atua exclusivamente como tradutora e produtora de arte desde 2007. Colaboradora da "Cartilha da Interna: Tudo o que você precisa saber sobre seus direitos após a condenação", sendo a responsável pela concepção da capa da mesma, assim como algumas idéias concebidas no projeto. Atualmente assessorando a elaboração do projeto nacional da cartilha como colaboradora.

1- O que a levou a escrever a cartilha sobre os direitos das mulheres que estão nos presídios do RJ?

Aline: Durante o tempo em que exerci atividades no sistema prisional tive experiência com presos do sexo masculino, em delegacias, hospitais psiquiátricos e presídios, sendo, no entanto, que sempre percebi um diferencial no trato da mulher encarcerada, que merecia especial atenção.

Costumo dizer que a mulher encarcerada sofre dupla punição: a do abandono da família e da condenação criminal. Em presídios femininos a carência por informações é muito maior, porque o contato delas com o exterior através dos familiares é extremamente difícil, porque em regra o marido está preso também, ou quando não, a abandona e constitui outra família. Já nos presídios masculinos, nos dias de visita é uma verdadeira procissão de esposas e companheiras, em geral

acompanhadas de seus filhos menores para visitarem o pai que está preso.

Cacau: Quando surgiu a proposta da elaboração da cartilha, eu enxerguei ali não só uma possibilidade de trazer informações básicas às detentas acerca de seus direitos e deveres, mas também uma tentativa de fazer com que elas passassem a olhar para elas próprias com mais respeito e dignidade. Acredito que o respeito a si mesmo e o valor que nos damos como ser humanos são fatores determinantes na construção de nossa real identidade, podendo assim, ajudar no processo de recuperação dessas mulheres.

2- Quais as peculiaridades entre os direitos da mulher presidiária em relação ao homem presidiário?

Aline: Existem vários direitos das mulheres que não são respeitados durante o cárcere e objetivo de escrever a cartilha era e é levar ao conhecimento delas todos os seus direitos, como por exemplo: o direito à amamentação do filho nascido no cárcere, o direito de receber tratamento médico inclusive por ginecologista, que deve integrar a equipe do presídio, o direito à não ocupar celas junto com presos do sexo masculino, o direito à prisão domiciliar da interna que se encontra em regime aberto e possui filhos menores, entre outros.

Cacau: Além dos exemplos citados, percebo uma maior fragilidade emocional nas encarceradas, o que pode acabar levando a uma alienação de seus direitos.

3-A cartilha virou um projeto nacional e futuramente será distribuída a todas as presidiárias do Brasil. Como você acha que a cartilha pode mudar a vida dessas mulheres?

Aline: A mulher em geral não faz do crime profissão e por essa razão geralmente a prisão que ela enfrenta é a primeira e provavelmente a última. Assim, acredito que a intenção de ressocializar-se na mulher é algo nato, oriundo de seu senso agregador, bem com de sua ligação estreita com a família, principalmente com os filhos, que servirão de fator determinante para a não reincidência no crime. Acrescido a esse fato,

se a cartilha conseguir, ao disseminar o conhecimento sobre a execução da pena, evitar o prolongamento desnecessário do cárcere, mais cedo esta mulher voltará à sociedade e poderá cuidar de sua família, evitando assim que seus filhos ingressem na criminalidade por sua ausência no lar.

Cacau: Vejo a cartilha como aquele pontapé inicial que pode ser dado para uma mudança de vida. Além de abordar questões sobre direitos e deveres da mulher encarcerada, a cartilha nacional, ainda em fase de execução, trata também da questão da mulher como cidadã, como ser humano. Aborda questões de auto-valorização, de auto-superação, para que essas mulheres possam começar a partir dali um processo integral de transformação de si mesmas, trazendo à tona a sua verdadeira essência feminina.

4- Como a cartilha mudou a sua vida?

Aline: A cartilha foi um trabalho inovador, sem paradigmas no Brasil e que trouxe um novo olhar crítico sobre a condição da mulher encarcerada. Esse trabalho foi apresentado à Secretaria Especial de Políticas Públicas para Mulheres em Brasília e conta agora com o apoio da Ministra Nilcéia Freire, que pretende lançar uma versão bilingue ampliada e revisada para todo o Brasil, que abrangerá inclusive os direitos das presas estrangeiras.

Cacau: A cartilha me fez enxergar o mundo do feminino para além dos meus horizontes, para além do que eu conhecia. Estar em contato com as internas me fez perceber como a vida dessas mulheres é sofrida, com uma realidade tão diferente da minha, ao mesmo tempo em que elas possuem um grande potencial para se superarem e se renovarem a cada dia, bastando para isso que recebam a atenção e o respeito devidos.

5- Sabemos de casos de professores que deram aulas em presídios, como você acha que o Yoga pode ajudar essas mulheres (se você acha).

Aline: Qualquer tipo de atividade que possa ocupar o tempo delas de forma produtiva é sempre bem-vindo. A maior queixa delas é sempre o excesso de tempo ocioso. Como o Yoga é uma prática que tem como filosofia a não- violência, a verdade, entre outros valores, tais elementos podem ser importantes coadjuvantes no processo de ressocialização das internas.

Cacau: Acredito piamente que o Yoga poderia ajudar as internas a terem um foco em suas vidas, a criarem projetos pessoais, a correrem atrás de seus objetivos. Na maioria das vezes as mulheres encarceradas estão ali não porque não possuem boa índole ou coisa parecida, mas sim por simples falta de opção e foco. Creio que se elas aprendessem a se descobrir, descobrir seu valor como mulher, como ser humano e cidadã, muitas poderiam criar mecanismos que a levassem a um caminho oposto ao do crime, podendo assim, trilhar um futuro digno e respeitoso.

Quando concebi a capa da cartilha com a ilustração de uma borboleta pousada numa flor, enxerguei ali a própria interna, que passa por um período de reclusão (o casulo) onde pode se transformar, se renovar, se modificar e enfim, se libertar como um novo ser, mais belo, que traz colorido e luz aos que a cercam.

Nesse processo de "casulo" o Yoga seria de extrema importância para que as internas pudessem enxergar que elas podem tratar esse período de "incubação" não como algo sofrido e triste, mas acima de tudo como algo renovador e de profunda transformação interna.

Se você deseja contribuir com esta seção, enviando artigo, relatando ações escreva para contato@cadernosdeyoga.com.br

Culinária Indiana

por Kin Viana
kinviana@hotmail.com

A Primavera é a estação da passagem do frio para o calor, e no Āyurveda é a estação que predominam os *doṣas kapha* e *pitta*. *Kapha* do frio e úmido às trocas repentinas de temperatura para o calor e a umidade de *pitta*. A primavera é uma estação de purificação, eliminação das toxinas, mucos e gorduras armazenados durante o inverno. Por isso, o sabor picante tem uma função muito especial de aquecimento do organismo e de retirada dessa umidade gerada a partir das trocas de temperatura.

Chás de gengibre, um pouco de pimenta e *curry* na comida ajudam a retirar a umidade que alimenta vírus e bactérias do nosso aparelho respiratório. Uma dieta de desintoxicação também é necessária para eliminar gorduras, mucos e toxinas.

Legumes cozidos, feijões leves como: lentilhas e *dhal*, cereais integrais, folhas verdes refogadas, frutas doces e suculentas e iogurte natural compõem uma dieta perfeita para a estação.

Chá de gengibre

Indicação:

Para aquecer o organismo e eliminar a umidade do aparelho respiratório, gerada pelas trocas de temperatura e eliminação de mucos de laticínios e gorduras:

Preparo:

3 colheres de gengibre ralado para 1 litro de água. Ferver por dez minutos. Tomar antes das refeições.

Chá desintoxicante

Indicação:

Para eliminar mucosidade do aparelho digestivo e melhorar a absorção dos alimentos.

Preparo:

1/2 colher de sementes de cominho, 1/2 colher de sementes de coentro, 1/2 colher de sementes de erva doce, em um litro de água. Ferver por dez minutos e tomar em jejum e durante a manhã.

Iogurte natural

Indicação:

Também para auxiliar o processo, digestivo e absorção de nutrientes. Além da vitamina B, o iogurte possui proteínas pré-digeridas por bactérias positivas para a nossa saúde.

Preparo:

1 litro de leite fervido e morno, para 1 copo de iogurte natural. Deixar durante uma noite fora da geladeira dentro do forno com um pano enrolado para não perder calor.

Lassi

Indicação:

As mesmas propriedades do iogurte, mas com o benefício de ser melhor absorvido pelo nosso organismo.

Preparo:

1 copo de iogurte natural, 2 copos de água, 1 pitada de sal.

namastê

tudo de bom sempre!

Dicas de livros

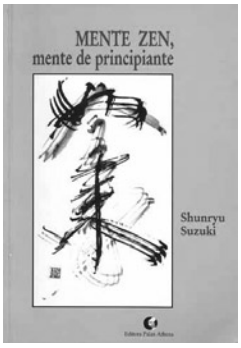
O Mahābhārata – contado por Jean-Claude Carrière (editora Brasiliense)

Tudo o que se encontra em O Mahābhārata está em outra parte. O que não está nele, não está em parte alguma.

Sendo o maior poema épico do mundo, do tamanho de aproximadamente 15 bíblias, não é de se estranhar a quantidade de versões resumidas que surgiram desta obra ao longo dos anos. Nesta aqui apresentada, o autor seleciona passagens que considera importantes e chega mesmo a recriar algumas outras, preenchendo assim lacunas que julga ter encontrado no texto original, numa prosa de quem domina o imaginário indiano, a literatura, as artes cênicas e visuais (é dele, juntamente com Peter Brook, a peça de teatro que se transformaria no notório filme

Mente Zen, Mente de Principiante – Shunryu Suzuki (editora Palas Athena)

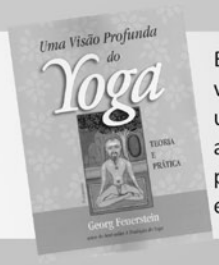
Há muitas possibilidades na mente do principiante, mas poucas na do perito.



O budismo muito herdou do hinduísmo e do Yoga, uma vez que aquele que viria a se transformar no Buda histórico transitou por estes caminhos antes de conceber o seu próprio. O resultado desta espécie de lapidação da doutrina de Buda, que vem a ser o zen budismo, é encontrado neste livro de forma clara, simples e profunda. Ideogramas pretos numa folha branca. Árido, dolorido e certeiro. Esvaziar a mente serve tanto a yogis ocidentais exibicionistas quanto a zen budistas inflexíveis. Sem concessões, o livro de Suzuki é o verdadeiro caminho do meio.

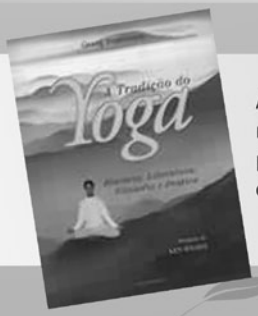
João Vieira - joao451@gmail.com

livros de
Georg Feuerstein



Este livro examina a tradição do Yoga, elevando sua poderosa filosofia e visão espiritual. Georg Feuerstein demonstra que Yoga é muito mais do que um sistema de exercícios físicos - é um profundo caminho de autotransformação que engloba uma imensa gama de ensinamentos, práticas e textos sagrados que podem nos ajudar a cultivar a sabedoria, o equilíbrio e a liberdade interior, além da saúde do corpo.

Esta obra de referência, ilustrada e com mais de 2.000 verbetes, combina abrangência e acessibilidade. Georg Feuerstein oferece um retrato autêntico da rica e altamente complexa tradição espiritual da Índia, com sua história, sua terminologia técnica, suas muitas abordagens, escolas, mestres e escrituras.



A ''Tradição do Yoga'', ao contrário de muitos outros livros, apresenta uma visão renovadora e amadurecida do Yoga. Embora conserve uma perspectiva profundamente hindu, não cede à tentação do exclusivismo. Delineia não só o caminho, mas também o que encontraremos ao trilhar esse caminho até o fim.

'Tantra - Sexualidade e espiritualidade' vem esclarecer muitas das interpretações equivocadas associadas às práticas tântricas, tanto entre ocidentais quanto no próprio Oriente. Como as demais disciplinas do Yoga, o Tantra engloba diferentes correntes filosóficas, cada uma com métodos e objetivos distintos algumas vezes distorcidos e mal aplicados por praticantes e mestres despreparados

esses livros e muitos outros você encontra em
www.suryalivraria.com.br

Gandhi, Hitler e a não-violência

por Pedro Kupfer

A família Kupfer-Biske fugiu da Europa no início da II Guerra Mundial. Dona Helena, judia de família ucraniana, havia nascido na Suíça e não escaparia ao destino de tantos milhões de judeus naqueles anos de intolerância e horrores, quando Hitler invadisse seu país. Seu Markus, austríaco de nascimento, mesmo sendo de família cristã, não escaparia ao mesmo destino, uma vez que era um ativista contra o totalitarismo nacional-socialista de Hitler. Eles fugiram um pouco antes do início da guerra, buscando um lugar onde pudessem recomeçar do zero, onde lhes fosse permitido pelo menos viver.

Meus avós fugiram num navio para o Uruguai e ficaram em Montevidéu, no gueto judeu, que se misturava com o bairro das prostitutas da Cidade Velha, perto do porto. Foi lá que meu pai, Juan,

nasceu. O menino Hansi, como era chamado por meus avós, falava em iídiche (a língua dos judeus da Europa do Leste) na rua, alemão em casa e somente veio aprender espanhol na hora de ir à escola. Como gente trabalhadora e honesta que estas pessoas sempre foram, devagarzinho e apesar das dificuldades, saíram adiante e conseguiram uma bela descendência, que hoje se espalha pelo mundo, na forma de netos e bisnetos saudáveis e de mente aberta.

Faço esta introdução para contextualizar o assunto do título, pois li, pouco tempo atrás, uma declaração que Gandhi fez naqueles anos da pré-guerra, dizendo o que ele teria feito se tivesse nascido judeu na Europa. Veremos isso mais adiante neste texto. Muito se romantiza atualmente a imagem de Mahatma Gandhi, mas o amigo leitor já se perguntou se a imagem que nós temos atualmente deste carismático líder é 100% verdadeira? Em 1982, na ocasião do lançamento daquele filme que narrava a vida dele protagonizado pelo ator Ben Kingsley, poucos ocidentais questionaram porquê o filme não havia tido nenhum sucesso na Índia, um país que ama o cinema acima de quase todas as coisas.

Santo político ou político santo?

Vamos aos fatos: disse alguém com muita propriedade que Gandhi foi "um santo entre os políticos e um político entre os santos". Muitas pessoas, hoje em dia na Índia, não tem uma boa imagem do legado e da pessoa de Mohandas K. Gandhi. Há muitos indianos que o responsabilizam diretamente pela partilha Índia-Paquistão e o mais de um milhão de mortes que aconteceram nos massacres de violência comunal que aconteceram depois da Independência, em 15 de agosto de 1947.

Tenho vários grandes amigos, dentre eles o físico quântico Harbans Arora e sua esposa Ved Arora, e a família Agnihotri Kukreja, que moravam em Lahore (hoje dentro do território paquistanês), e perderam seus pais, irmãos e amigos nos massacres que poderiam perfeitamente ter sido evitados se a articulação política tivesse sido

mais hábil e se tivessem sido evitadas as concessões excessivas que foram feitas aos muçulmanos na época. O motivo dessas concessões, me explicaram, era a necessidade que Gandhi tinha de ser reconhecido como líder, não apenas pela massa dos hindus, mas igualmente pela minoria islâmica, como já havia acontecido nos anos em que ele viveu na África do Sul.

Muito embora da boca para fora, Gandhi fosse contrário à idéia da divisão Índia-Paquistão, a percepção de muitos indianos, à época e atualmente, é que essa partição poderia ter sido evitada, e colocam a responsabilidade pelo fracasso nesse líder. Atualmente, testemunhamos uma relação de amor-ódio entre os dois países que é muito mais grave do que a rivalidade futebolística entre o Brasil e a Argentina, já que aqueles dois países tiveram várias guerras e até hoje não se puseram de acordo com a questão da Cachemira. Da mesma forma que palestinos e israelenses, indianos e paquistaneses, sendo uma mesma e única família, foram divididos pela ganância e sede de poder de alguns poucos políticos.

Um dado curioso, mas que pouca gente conhece desde lado do mundo é que, quando Gandhi foi morto, seu último desejo, que era "ter suas cinzas espalhadas em todos os rios sagrados da Índia livre", não pôde ser cumprido, uma vez que o governo paquistanês recusou a permissão para que as cinzas fossem jogadas no rio Indo. Esse mostra o grau de desprezo que os muçulmanos nutriam por ele. Disseram na ocasião que, se permitissem que as cinzas tocassem o rio deles, a "Terra dos Puros" iria virar "Terra dos Impuros". *Pakisthan* significa literalmente "Terra dos Puros" (*Pak* = puro, *than* = terra). Esse desprezo, misturado com a dor pela perda de familiares e amigos, é compartilhado por muitos punjabis, os habitantes do norte da Índia, que foram os que mais sofreram na partilha.

Por outro lado, Gandhi foi um dos principais líderes, junto com Jawaharlal Nehru, do *Indian National Congress (INC)*, Partido do Congresso, o partido político que, liderado pela dinastia Nehru-Gandhi, governa o país até hoje. A hegemonia política nesses 60 anos de independência da Índia tem se mantido com poucas interrupções.

Embora não exista vínculo familiar entre Jawaharlal Nehru e Mohandas Gandhi, havia sim concordância política e articulação sobre a questão da independência da Índia e outros importantes assuntos políticos. Após Nehru ter sido o primeiro Primeiro Ministro da Índia independente, foi sucedido por sua filha Indira Gandhi, que por sua vez foi substituída pelo seu filho Rajiv Gandhi e, indiretamente, por sua nora Sonia Gandhi (que preside atualmente o partido e governa através do Primeiro Ministro títere Manmohan Singh). Todos pertencem à mesma família e todos têm se envolvido em gritantes casos de corrupção, nepotismo, demagogia, prepotência e autoritarismo que em muito lembram os atropelos cometidos pelo atual governo de um belo e grande país da América do Sul onde se fala a língua de Camões.

A não-violência tem limites?

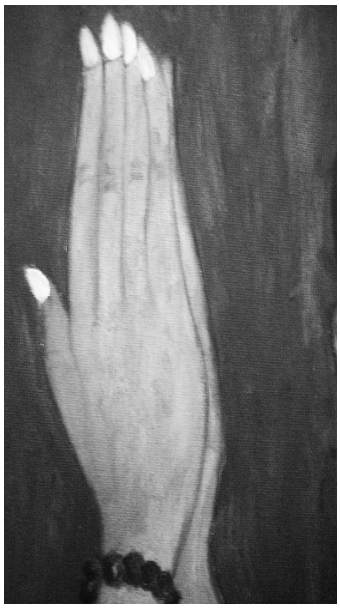
A declaração de Gandhi da que falamos acima foi publicada no periódico *Harijan*, em 26 de novembro de 1938, quando os nazistas começavam a aplicar a "Solução Final", o extermínio total dos judeus. Lembre-se que a perseguição e a discriminação dos judeus começou em 1933 e que, a partir de 1938, teve início o genocídio sistemático. Ela diz o seguinte:

> Se eu fosse um judeu e tivesse nascido na Alemanha e tivesse feito a minha vida lá, chamaria a Alemanha de meu lar, da mesma forma que o mais alto gentil-homem alemão, e o desafiaria a me matar ou me jogar num calabouço; eu me recusaria a ser expulso ou submetido a tratamento discriminatório.
>
> "E, fazendo isto, eu não iria aguardar pelos meus colegas judeus para se juntarem a mim na resistência civil, mas teria confiança em que, no fim, os demais seguiriam meu exemplo. Se um judeu ou todos os judeus aceitassem a prescrição aqui oferecida, ele, ou eles não estariam pior do

> que estão agora. E, sofrendo voluntariamente, terão mais força interior e alegria. (...)
>
> "A violência calculada de Hitler pode mesmo resultar num massacre geral dos judeus, considerando sua primeira resposta à declaração de tais hostilidades. Mas se a mente judaica estivesse preparada para o sofrimento voluntário, até mesmo o massacre que eu imagino poderia se tornar um dia de ação de graças e alegria no qual Jeová traria a redenção da raça, mesmo pelas mãos do tirano. Pois, ao temente de Deus, a morte não aterroriza.[1]

Historicamente falando, é totalmente inadequado fazer, como o grande líder faz nestas afirmações, um paralelismo entre a situação do colonialismo inglês na Índia e o genocídio dos judeus na Europa. Até mesmo porque, face às perseguições que os indianos sofriam, Gandhi chegou a justificar o uso da força para auto-defesa. Concedeu aos indianos aquilo que neste texto nega aos judeus, que foram chamados por ele "os descastados da Europa".

Quando li isto por primeira vez, não pude deixar de lembrar as histórias de horror que os sobreviventes dos campos de concentração contavam para meus irmãos e para mim quando éramos crianças, através das suas palavras ou das marcas das torturas ou tatuagens em seus corpos[2].



Pode parecer muito nobre pedir aos outros para morrer como mártires, prometendo que eles "terão mais força interior e alegria" ou que isso trará a "redenção da raça", mas eu

não aceitaria o conselho de Gandhi. Se meus avôs tivessem seguido essa recomendação, eu certamente não teria nascido nessa família. Assim sendo, creio que tenho o direito de dar a ele uma resposta, mesmo que tardia, como descendente desses sobreviventes que optaram por fugir e recomeçar a vida num lugar tranqüilo.

Como filho de pai judeu, que durante toda a infância viu os remanescentes do gueto judeu de Montevidéu, onde tinham se refugiado após terem perdido suas famílias, trabalhos e posses, fico indignado com as palavras de Gandhi aos judeus. Não me considero judeu, mas levo em mim a memória dessas pessoas com quem cresci. Geneticamente, culturalmente e etnicamente, carrego esse sangue e essa memória. Nenhum dos judeus daquela geração com quem convivi, aliás, era especialmente religioso. Alguns se manifestavam contrários até mesmo à existência do estado de Israel. Ou seja, eram gentes de mente aberta, muito diferentes dos judeus fundamentalistas que se acham o povo eleito.

Ahiṁsā e autodestruição.

Duvido que se de fato Gandhi tivesse nascido como judeu alemão, e Kasturba, sua esposa, lhe pedisse para fugirem junto com seus quatro filhos, ele tivesse feito aquilo que recomendou aos meus avós. O princípio da não-violência (*ahiṁsā*) tem certamente uma tremenda força e é um poderoso fator de transformação, tanto coletiva quanto individual. Porém, não podemos confundir não-violência com passividade, nem deveríamos considerar que a não-violência não deva ser dirigida a si mesmo. Se ele fizesse, como recomendou aos judeus, um ato solitário de resistência não-violenta e se deixasse prender, torturar e matar, a lápide no seu túmulo poderia dizer: "Aqui jaz Jakob Gandhinstein, um homem que não soube cuidar da própria sobrevivência e arrastou a família inteira para uma morte inútil".

Então, chegamos ao âmago da questão. No calor da partição Índia-Paquistão, muita gente teve que trocar de lado na fronteira. Havia bandos de fundamentalistas hindus e muçulmanos, de ambos os lados da fronteira, prestes a massacrar as caravanas de refugiados. Isso acontecia nas estradas, nas rodoviárias e nas estações de trem. Qual seria a atitude do amigo leitor se se visse na contingência de defender a própria família na beira de uma estrada de um bando de ladrões e estupradores? Não-violência não é ficar de braços cruzados assistindo a cena. Pelo que entendo, mas posso estar equivocado, corresponderia assumir uma atitude firme de defesa dos mais fracos e usar a força física para afastar os malfeitores, não é mesmo?

Qual seria a atitude do amigo leitor se se visse na contingência de ter que fugir do próprio país ou morrer torturado? Cabe lembrar que, na época em que Gandhi escreveu o texto citado, o genocídio dos judeus já tinha começado. A partir de março de 1938, eles começaram a ser massacrados ao ar livre e jogados em valas comuns por esquadrões da morte conhecidos como *Einsatzgruppen* ("grupos de intervenção"). Posteriormente, a partir de 1941, eles, conduzidos como animais até os campos de concentração, eram condenados a trabalhos forçados até a exaustão. Depois eram jogados numa câmara de gás. Com a gordura remanescente dos cadáveres, os nazistas fabricavam sabão. Com a pele das vítimas, faziam luminárias. Os dentes de ouro eram arrancados e fundidos em barras que terminavam num banco suíço. Para abreviar, não irei mencionar a situação de degradação física e moral à qual estes inocentes eram submetidos. Sabendo desses horrores, o amigo leitor iria seguir o conselho de Gandhi?

Ele disse uma vez que, se seguíssemos o conselho do "olho por olho, o mundo inteiro iria ficar cego". Concordo. Mas, existe certa distância entre ser não-violento, e permitir que a própria vida seja arrancada sem tentar se preservar. Não estamos dizendo aqui que o ideal teria sido que os judeus oferecessem resistência armada aos nazistas, mas propondo quem sabe um caminho do meio, em que é preservada a própria vida daquele que está sendo perseguido e dá-se a ele o direito, pelo menos, de fugir. É o que parece o mais lógico.

Não quero, com estas palavras, diminuir o legado de Gandhi em termos de não-violência, resistência pacífica, auto-suficiência e vida simples aplicados politicamente e em grande escala. Porém, incomoda-me o fato de que atualmente fala-se no Ocidente como se ele fosse um santo iluminado. É bom lembrarmos que todos os santos têm seu lado de sombras, como qualquer humano. O milhão de vítimas do massacre que aconteceu durante a partição Índia-Paquistão e a memória dos seis milhões de judeus exterminados não deveriam ser esquecidos ou varridos para baixo do tapete da história no afã de elogiar um político-santo. Se Gandhi se equivocou ao avaliar as mortes da divisão da Índia em dois países, ou errou em recomendar a melhor atitude perante a brutalidade nazista, fica aqui a nossa pontualização e lembrança. *Namaste!*

Pedro Kupfer é praticante e professor. Edita o site www.yoga.pro.br.

1 Citado por Homer A. Jack, na obra *The Gandhi Reader* ("O Leitor de Gandhi"), pp. 319–20. Trechos deste livro estão disponíveis em Google Books, no seguinte endereço eletrônico: http://books.google.com/books?id=XpWOGoOhVEC&pg=PR13&lpg=PR11&dq=The+Gandhi+Reader:+A+Sourcebook+of+His+Life+and+Writings&sig=mu7B1to2ve7qqIYNmXQMd5jifsY

2 Os judeus confinados nos campos de concentração eram tatuados no antebraço direito, com um código numérico. Algumas senhoras, amigas da minha avó, ostentavam com tristeza essas tatuagens.